

CARDÁPIO
IF SUDESTE MG - CAMPUS SÃO JOÃO DEL-REI
CURSOS TÉCNICOS INTEGRADOS AO ENSINO MÉDIO

MÊS: JULHO/2026

DATA	ACOMPANHAMENTOS	GUARNIÇÃO 1	GUARNIÇÃO 2	PROTEINA	VEGETARIANO	SALADA 1	SALADA 2	SALADA 3
Quarta-feira 01/07/2026	ARROZ / FEIJÃO	BATATA DOCE	FAROFA DOURADA	CHURRASCO MISTO	OVO MEXIDO	CHUCHU COM SALSA	TABULE	ALMEIRÃO
Quinta-feira 02/07/2026	ARROZ / FEIJÃO	ABOBRINHA COM MILHO	CREME DE MILHO	CUBOS DE FRANGO	QUIBE COM MUSSARELA	MORANGA COM OREGANO	ALMEIRÃO	CENOURA RALADA
Terça-feira 07/07/2026	ARROZ / FEIJÃO	BETERRABA COZIDA	PURÊ DE BATATA	PEIXE FRITO	NUGGETS VEGETARIANO	CHUCHU AO ALHO	TOMATE	ALFACE
Quarta-feira 08/07/2026	ARROZ/FEIJÃO	CENOURA COM CHEIRO VERDE	BATATA PALHA	ESTROGONOFÉ BOVINO	ESTROGONOFÉ VEGETARIANO	REPOLHO BULGARO	BETERRABA RALADA	PEPINO
Quinta-feira 09/07/2026	ARROZ / FEIJÃO	CHUCHU AO ALHO	BATATA INGLESA COM BROCOLIS	PERNIL ACEBOLADO	OMELETE	SELETA DE LEGUMES	COUVE	MIX DE FOLHAS
Terça-feira 28/07/2026	ARROZ / FEIJÃO	CREME DE MORANGA	SALPICÃO	SOBRECOXA CROCANTE	QUIBE VEGETARIANO	BETERRABA COZIDA COM ORÉGANO	TOMATE	REPOLHO
Quarta-feira 29/07/2026	ARROZ / FEIJÃO	MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO	BETERRABA COZIDA	CARNE MOÍDA	PTN DE SOJA	REPOLHO REFOGADO	CENOURA RALADA	ALFACE
Quinta-feira 30/07/2026	ARROZ / FEIJÃO	ABOBRINHA COM MILHO	BATATA PALHA	ESTROGONOFÉ DE FRANGO	ESTROGONOFÉ VEGETARIANO	CENOURA COZIDA COM CEBOLINHA	PEPINO COM MILHO	ALMEIRÃO

Nutricionista responsável: Laura Câmara Nascimento

CRN: 30673

Assinatura:

Laura Câmara Nascimento