



INSTITUTO FEDERAL
Sudeste de Minas Gerais

Campus
São João del-Rei

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

MÊS: MAIO/2026

DATA	ACOMPANHAMENTOS	GUARNIÇÃO 1	GUARNIÇÃO 2	PROTEINA	VEGETARIANO	SALADA 1	SALADA 2	SALADA 3
Terça-feira 05/05/2026	ARROZ / FEIJÃO	ABOBRINHA AO ALHO	CREME DE MORANGA	FRANGO AO MOLHO	LENTILHA AO SUGO	CENOURA SAUTÊ	ALFACE	PEPINO
Quarta-feira 06/05/2026	ARROZ / FEIJÃO	BATATA DOCE	FAROFA DOURADA	CHURRASCO MISTO	OVO MEXIDO	CHUCHU COM SALSA	TABULE	ALMEIRÃO
Quinta-feira 07/05/2026	ARROZ / FEIJÃO	MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO	BETERRABA COZIDA	CARNE MOÍDA	PTN DE SOJA	REPOLHO REFOGADO	CENOURA RALADA	TOMATE
Terça-feira 12/05/2026	ARROZ / FEIJÃO	BETERRABA COZIDA	PURÊ DE BATATA	PEIXE FRITO	NUGGETS VEGETARIANO	CHUCHU AO ALHO	REPOLHO	ALFACE
Quarta-feira 13/05/2026	ARROZ / FEIJÃO	MORANGA COM CHEIRO VERDE	BATATA PALHA	ESTROGONOFE DE FRANGO	ESTROGONOFE VEGETARIANO	CENOURA COZIDA COM CEBOLINHA	PEPINO COM MILHO	ALMEIRÃO
Quinta-feira 14/05/2026	ARROZ / FEIJÃO	CHUCHU COM CHEIRO VERDE	BATATA INGLESA COM BROCOLIS	PERNIL ACEBOLADO	OMELETE	SELETA DE LEGUMES	COUVE	MIX DE FOLHAS
Terça-feira 19/05/2026	ARROZ / FEIJÃO	CREME DE MILHO	SALPICÃO	SOBRECOXA CROCANTE	PTN AO SUGO	BETERRABA COZIDA COM ORÉGANO	TOMATE	REPOLHO
Quarta-feira 20/05/2026	ARROZ / FEIJÃO	ABOBRINHA COM MILHO	FAROFA CROCANTE	CUBOS DE FRANGO	OVO FRITO	MORANGA COM OREGANO	ALMEIRÃO	CENOURA RALADA
Quinta-feira 21/05/2026	ARROZ/FEIJÃO	SELETA DE LEGUMES	BATATA PALHA	ESTROGONOFE BOVINO	ESTROGONOFE VEGETARIANO	REPOLHO BULGARO	BETERRABA RALADA	PEPINO

Terça-feira 26/05/2026	ARROZ / FEIJÃO	ANGU	FAROFA CROCANTE	CARNE MOÍDA	PROTEINA DE SOJA COM VAGEM	CHUCHU COM BROCOLIS	ALFACE	TOMATE
Quarta-feira 27/05/2026	ARROZ / FEIJÃO	ABOBRINHA AO ALHO	MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO	ISCA SUINA AO MOLHO BARBECUE	QUIBE RECHEADO COM MUSSARELA	BETERRABA COM CHEIRO VERDE	CENOURA RALADA	MIX DE FOLHAS
Quinta-feira 28/05/2026	ARROZ	FAROFA DOURADA	MANDIOCA	FEIJOADA	FEIJOADA VEGETARIANA	SELETA DE LEGUMES	VINAGRETE	COUVE
Terça-feira 29/07/2025	ARROZ / FEIJÃO	ABOBRINHA COM CHEIRO VERDE	PURÊ DE BATATA	PEIXE FRITO	BERINJELA À MILANESA	CENOURA COZIDA	ALFACE	TOMATE

Nutricionista responsável: Laura Câmara Nascimento

CRN: 30673

Assinatura:

Laura Câmara Nascimento