

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

MÊS: MARÇO/2024

DATA	Acompanhamento	Guarnição	Proteína	Vegetariano	Salada
Terça-feira 05/03/2024	Arroz Feijão Inteiro	Angu	Isca Suína ao Barbecue	Lentilha ao Sugo	Alface com Cenoura
Quarta-feira 06/03/2024	Arroz Feijão Inteiro	Purê de Batata	Carne Moída ao Sugo	Abobrinha Recheada com Quinoa	Almeirão com Pepino
Quinta-feira 07/03/2024	Arroz Feijão Inteiro	Farofa Crocante	Isca de Frango Grelhada	Hambúrguer de Grão de Bico	Repolho e Berinjela com Tomate
Terça-feira 12/03/2024	Arroz Feijão Inteiro	Macarrão ao Alho e Óleo	Carne Moída com Milho	PTS com Vagem	Alface e Cenoura
Quarta-feira 13/03/2024	Arroz Feijão Inteiro	Abobrinha ao Alho	Fricassê de Frango	Feijão Branco com Quinoa	Almeirão e Pepino
Quinta-feira 14/03/2024	Arroz Feijão Inteiro	Farofa de Cebola	Isca Bovina Acebolada	Ovo Frito	Couve e Vinagrete
Terça-feira 19/03/2024	Arroz	Batata Frita	Strogonoff de Frango	Omelete	Alface e Beterraba
Quarta-feira 20/03/2024	Arroz Feijão Inteiro	Canjiquinha	Frango Xadrez	PTS com Milho	Couve e Tomate
Quinta-feira 21/03/2024	Arroz Feijão Inteiro	Polenta	Sobrecoxa Assada	Baroa com Ervilha	Almeirão e Beterraba
Terça-feira 26/03/2024	Arroz Feijão Inteiro	Macarronada	Isca Bovina ao Molho	Quibe Vegano	Alface e Cenoura
Quarta-feira 27/03/2024	Arroz Feijão Inteiro	Creme de Milho	Filezinho de Frango Grelhado	Grão de Bico ao Sugo	Couve e Vinagrete