

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

MÊS: OUTUBRO/2023

DATA	Acompanhamento	Guarnição	Proteína	Vegetariano
Terça-feira 03/10/2023	Arroz	Batata Palha	Strogonoff Bovino	Quibe de Aveia
Quarta-feira 04/10/2023	Arroz Feijão Inteiro	Angu	Carne Moída ao Sugo	Feijão Branco com Baroa
Quinta-feira 05/10/2023	Arroz Feijão Inteiro	Farofa Dourada	Fricassê de Frango	Omelete
Terça-feira 10/10/2023	Arroz Feijão Inteiro	Macarronada	Isca de Frango Grelhada	Quibe de Linhaça
Quarta-feira 11/10/2023	Arroz Feijão Inteiro	Polenta	Cubo Bovino ao Molho Madeira	Strogonoff de Grãos
Terça-feira 17/10/2023	Arroz Feijão Inteiro	Purê de Batata	Isca Suína Acebolada	Ovo Frito
Quarta-feira 18/10/2023	Arroz	Batata Frita	Fricassê de Frango	Bolinho de Soja com Aveia
Quinta-feira 19/10/2023	Arroz Feijão Inteiro	Batata Palha	Strogonoff Bovino	Lentilha ao Sugo
Terça-feira 24/10/2023	Arroz Feijão Inteiro	Farofa de Cebola	Churrasco	Ovo Frito
Quarta-feira 25/10/2023	Arroz Feijão Inteiro	Creme de Milho	Sobrecoxa Ensopada	Lentilha ao Sugo
Quinta-feira 26/10/2023	Arroz Feijão Inteiro	Macarrão ao Sugo	Filezinho de Frango Grelhado	Hambúrguer de Berinjela

Terça-feira 31/10/2023	Arroz Feijão Inteiro	Batata Palha	Frango Xadrez	Feijão Branco com Moranga e Chia
---	-------------------------	--------------	---------------	-------------------------------------