

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

**MÊS: OUTUBRO/2023**

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

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