

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

**MESES: FEVEREIRO E MARÇO/2023**

<b>DATA</b>	<b>Acompanhamento</b>	<b>Guarnição</b>	<b>Proteína</b>	<b>Vegetariano</b>
<b>Terça-feira 28/02/2023</b>	Arroz	Batata Palha	Strogonoff de Frango	Strogonoff de Soja
<b>Quarta-feira 01/03/2023</b>	Arroz Feijão Inteiro	Macarrão ao Sugo	Carne de Panela	Omelete
<b>Quinta-feira 02/03/2023</b>	Arroz Feijão Inteiro	Purê de Batata	Filé de Frango Acebolado	Tomate Recheado
<b>Terça-feira 07/03/2023</b>	Arroz Feijão Inteiro	Macarrão ao Alho e Óleo	Carne Moída com Batata	Croquete de Abobrinha
<b>Quarta-feira 08/03/2023</b>	Arroz Feijão Inteiro	Batata Frita	Bife Suíno	Strogonoff de Grãos
<b>Quinta-feira 09/03/2023</b>	Arroz Feijão Inteiro	Farofa Crocante	Filé de Frango	Quibe de Aveia
<b>Terça-feira 14/03/2023</b>	Arroz Feijão Inteiro	Batata Corada	Fricassê de Frango	Quibe de Abóbora
<b>Quarta-feira 15/03/2023</b>	Arroz Feijão Inteiro	Macarrão ao Molho Branco	Isca Bovina Acebolada	Omelete
<b>Quinta-feira 16/03/2023</b>	Arroz Feijão Inteiro	Creme de Espinafre	Peixe Ensopado	Soja com Milho
<b>Terça-feira 21/03/2023</b>	Arroz	Farofa Rica	Feijoada	Feijoada Vegana
<b>Quarta-feira 22/03/2023</b>	Arroz Feijão Inteiro	Purê Rosado	Isca Suína ao Molho	Omelete

<b>Quinta-feira</b> <b>23/03/2023</b>	Arroz	Batata Frita	Strogonoff de Frango	Tomate Recheado
<b>Terça-feira</b> <b>28/03/2023</b>	Arroz Feijão Inteiro	Macarronada	Isca Bovina	Lentilha com Brócolis
<b>Quarta-feira</b> <b>29/03/2023</b>	Arroz Feijão Inteiro	Polenta	Carne Moída	Soja ao Sugo
<b>Quinta-feira</b> <b>30/03/2023</b>	Arroz Feijão Inteiro	Batata ao Alho	Filé de Frango	Omelete