CARDÁPIO RESTAURANTE – Campus

Março 2024

SEMANA 1	SEXTA **1/3/2024**	SÁBADO **2/3/2024**
Prato principal	**Escondidinho de Calabresa**	**Lombo ao molho agridoce (lombo suíno)**
Vegetariana	**Escondidinho de PTS**	**Proteína de soja refogada c/milho**
Vegana	**Escondidinho de milho**	**x**
Guarnição	**Jardineira de Legumes**	**Macarronese**
Arroz	**Arroz Branco**	**Arroz Branco**
Feijão	**Carioca**	**Carioca**
Salada 1	**Couve**	**Alface crespa**
Salada 2	**Caponata de beringela**	**x**
Salada 3	**Salada de Beterraba ralada com abacaxi**	**Tomate meia lua com milho verde**
Salada 4	**Ervilha Seca**	**Grão de Bico**
Sobremesa	**Laranja**	**Melancia**

DDE | Diretoria de Desenvolvimento Estudantil | CEFET-MG CENTRO FEDERAL DE EDUCAÇÃO TECNOLÓGICA DE MINAS GERAIS

SEMANA 2	SEGUNDA 4/3/2024	TERÇA 5/3/2024	QUARTA 6/3/2024	QUINTA 7/3/2024	SEXTA 8/3/2024	SÁBADO 9/3/2024
Prato principal	Iscas bovinas aceboladas	Peixe ao molho de Tomate	Galinhada	Cubos suínos acebolados (pernil)	Frango à milanesa (sassami)	Frango acebolado (file de peito de frango)
Vegetariana	PTS com legumes sauté	Bolinho de arroz	Arroz com PTS	Hamburguer de PTS	Panqueca de Legumes	Ovo cozido
Vegana						
Guarnição	Batata dourado	Espaguete ao Alho e Óleo	Polenta	Virado de cneoura	Purê de Batata	Cenoura sauté
Arroz	Arroz Branco	Arroz com milho verde	Arroz Branco	Arroz Branco/integral	Arroz Branco	Arroz Branco
Feijão	Carioca	Carioca	Tutu de Feijão com couve e ovos cozidos	Feijão Preto	Carioca	Carioca
Salada 1	Almeirão	Alface Crespa	Alface Americana	Couve ralada	Alface crespa	Acelga
Salada 2	Beterraba ralada	Cenoura cozida c/orégano	Chuchu cozido com uva passas	Pepinete	Cenoura ralada com cheiro verde	Tomate com Manjericão
Salada 3	Tomate meia Lua com Milho verde	Abobrina ralada	Salada Caprese (Tomate cereja, Tomate salada, manjericão, queijo mussarela)	Beterraba cozida	Abobrinha temperada	Mix repolho
Salada 4	Soja em grãos	Salada Gramille	Lentilha	Feijão Branco ao Vinagrete	Tabule	Grão de Bico
Sobremesa	Melancia	Laranja	Banana	Maça	Mamão	Banana

DDE | Diretoria de Desenvolvimento Estudantil | CEFET-MG CENTRO FEDERAL DE EDUCAÇÃO TECNOLÓGICA DE MINAS GERAIS

SEMANA 3	SEGUNDA 11/3/2024	TERÇA 12/3/2024	QUARTA 13/3/2024	QUINTA 14/3/2024	SEXTA 15/3/2024	SÁBADO 16/3/2024
Prato principal	Strogonoff de frango (file de peito)	Carne de Panela com legumes (acém)	Frango ao molho (sassami)	Isca suína acebolada (paleta suina)	Almôndegas ao molho	Frando ao molho veremelho (coxa e sobrecoxa de frando)
Vegetariana	Strogonoff de Grão de bico	Bolinhos de legumes	Ovos cozidos	Bolinho de Arroz	Bolinho de Ervilha	Ovos de Frono
Vegana	x	x	x	x	x	x
Guarnição	Batata Palha	Farofa dourada	Purê de batata	Virado de legumes	Espaguete ao Alho e Óleo	Suflê de cenoura
Arroz	Arroz Branco	Arroz Branco temperado	Arroz Branco	Arroz Branco/ Integral	Arroz Branco	Arroz Branco
Feijão	Carioca	Preto	Carioca	Carioca	Carioca	Carioca
Salada 1	Alface Crespa	Almeirão	Couve	Acelga	Alface crespa	Acelga
Salada 2	Salada de tomate meia lua com Pepino	Beterraba ralada com cheiro verde	Vinagrete	Chuchu com milho verde	Pepinete	Abobrinha temperada
Salada 3	Cenoura cozida c/orégano	Caponata de beringela	Salada tropical amarela (cenoura amarela, milho, laranja, repolho)	Tomate meia lua com manjericão	Cenoura cozida com uva passas	Cebolete
Salada 4	Ervilha seca	Feijão Branco	Lentilha	Soja em grãos ao Vinagrete	Ervilha seca	Grão de bico
Sobremesa	Banana	Maça	Mamão	Banana	Melancia	Laranja

SEMANA 4	SEGUNDA 18/3/2024	TERÇA 19/3/2024	QUARTA 20/3/2024	QUINTA 21/3/2024	SEXTA 22/3/2024	SÁBADO 23/3/2024
Prato principal	Frango ao molho de quiabo	Pernil assado ao molho madeira (pernil-picado)	Bife bovino ao molho rothy (coxão mole)	Strogonoff de frango (isca de frango)	Carne de panela (acém cubos)	Bife suíno acebolado (paleta suína bife)
Vegetariana	Torta de legumes assada (cenoura, ervilha em conserva, batata, queijo)	Bolinho de arroz	Omelete	Strogonoff de grão de bico	Bolinho de legumes	Hamburguer de PTS
Vegana	x	x	x	x	x	x
Guarnição	Polenta ao sugo	Guarnição francesa (batata palha, presunto, milho, ervilha e cebola)	Suflê de chuchu	Batata rústica	Couve flor com brocolis gratinados	Penne ao sugo
Arroz	Arroz Branco/Integral	Arroz Branco	Arroz Branco/ Integral	Arroz Branco/ Integral	Arroz Branco	Arroz Branco
Feijão	Roxinho	Carioca	Preto	Carioca	Carioca	Carioca
Salada 1	Alcega	Alface crespa	Mix de folhas	Alface crespa	Couve ralada	Alface americana
Salada 2	Abobrinha ralada c/cheiro verde	Beterrada cozida	Tomate meia lua c/milho	Beterraba ralada	Chuchu	Tomate meia lua c/milho)
Salada 3	Salada grega (pepino, tomate, azeitona, cebola)	Salada verão (Rúcula, manga, tomate e almeirão)	Caponata de beringela (cebola, azeitona, beringela, pimentao verde, uvas passas)	Salada Atenas (Azeitona, beringela e uvas passas)	Salada arco irís (beterraba, cenoura e alface)	Repolho misto (repolho roxo, repolho verde, maçã e cenoura ralada)
Salada 4	Soja em grão	Ervilha seca	Feijão branco	Lentilha ao vinagrete	Grão de bico	Feijão branco
Sobremesa	Maçã	Melão	Banana	Laranja	Melancia	Banana

DDE | Diretoria de Desenvolvimento Estudantil

CEFET-MG
CENTRO FEDERAL DE EDUCAÇÃO TECNOLÓGICA DE MINAS GERAIS

SEMANA 5	SEGUNDA 25/3/2024	TERÇA 26/3/2024	QUARTA 27/3/2024	QUINTA 28/3/2024	SEXTA 29/3/2024	SABADO 30/3/2024
Prato principal	Fricassê de frango	Iscas suínas aceboladas (paleta suina)	Lasanha à Bolonhesa	Carne moida com batata (acém)	Frango acebolado (sassami)	Bife suíno acebolado (paleta suína bife)
Vegetariana	Fricassê de PTS	Proteina de soja com milho verde	Lasanha de berinjela	Charutos de legumes recheados	Ovo cozido	Bolinho de arroz
Vegana	x	x	x	x	x	x
Guarnição	Cenoura sauté	Penne ao sugo	Acelga refolgada	Quibebe	Polenta ao sugo	Mandioca sauté
Arroz	Arroz Branco	Arroz à Grega	Arroz Branco	Arroz Branco	Arroz Branco	Arroz Branco
Feijão	Carioca	Preto	Carioca	Carioca	Carioca	Carioca
Salada 1	Almeirão	Alface	Couve	Alface crespa	Alface Americano	Acelga
Salada 2	Beterraba ralada com cheiro verde	Chuchu cozido	Vinagrete	Abobrinha com cheiro verde	Cebolete	Repolho misto (repolho roxo, repolho verde, maçã e cenoura ralada)
Salada 3	Batata doce com óregano	Salada verão (Rúcula, manga, tomate e almeirão)	Cenoura cozida com óregano	Tomate meia lua c/milho)	Salada Caprese (Tomate cereja, Tomate salada, manjericão, queijo mussarela)	Chuchu cozido com milho verde
Salada 4	Soja em grãos	Feijão Branco	Lentilha	Soja em Grãos	Ervilha Seca	Proteina de soja temperada
Sobremesa	Banana	Melancia	Laranja	Maça	Abacaxi	Laranja

DDE | Diretoria de Desenvolvimento Estudantil

CEFET-MG
CENTRO FEDERAL DE EDUCAÇÃO TECNOLÓGICA DE MINAS GERAIS