Março 2024

SEMANA 1	SEXTA 1/3/2024	SÁBADO 2/3/2024
Prato principal	Lombo ao Molho Agridoce	
Vegetariana	Proteína de Soja com Milho	
Vegana	x	
Guarnição	Macarronese	
Arroz	Arroz Branco	
Feijão	Carioca	
Salada 1	Alface crespa	
Salada 2	x	
Salada 3	Tomate com Milho	
Salada 4	Grão de Bico	
Sobremesa	Melancia	

DDE I 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	Peixe no Fubá	Iscas Bovinas Aceboladas	Iscas Suínas	Frango à Milanesa	Linguiça Toscana	
Vegetariana	Berinjela com Queijo e Tomate	PTS com Legumes Sauté	Arroz com PTS	Abobrinha Recheada com PTS	Ovos Cozidos	
Vegana						
Guarnição	Espaguete ao Alho e Óleo	Batata Dourada	Couve Refogada	Purê de Batata	Virado de Cenoura	
Arroz	Arroz com Milho Verde	Arroz Branco	Arroz Branco	Arroz Branco	Arroz Branco	
Feijão	Carioca	Carioca	Tutu de Feijão com Ovos	Carioca	Feijão Preto	
Salada 1	Alface Crespa	Almeirão	Alface Americana	Alface Crespa	Couve	
Salada 2	Cenoura Cozida c/Orégano	Beterraba Ralada	Chuchu Cozido com Uvas Passas	Cebolete	Pepinete	
Salada 3	Abobrinha Ralada	Tomate com Milho Verde	Salada Caprese (Tomate cereja, tomate salada, manjericão, queijo mussarela)	Repolho com Cenoura e Laranja	Beterraba Cozida	
Salada 4	Grão de Bico	Soja	Lentilha	Tabule	Feijão Branco ao Vinagrete	
Sobremesa	Laranja	Melancia	Banana	Mamão	Banana	

DDE | Diretoria de Desenvolvimento Estudantil

CEFET-MG
CENTRO FEDERAL DE EDUCAÇÃO TECNOLÓGICA DE MINAS GERAIS

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 em Iscas ao Vinagrete	Strogonoff Bovino	Pernil assado ao molho madeira (pernil picado)	Carne de panela (acém cubos)	Frango Cremoso	
Vegetariana	Omelete	Strogonoff de Grão de bico	Bolinho de Arroz	Torta de legumes assada (cenoura, ervilha em conserva, batata, queijo)	PTS com Molho Branco	
Vegana						
Guarnição	Polenta ao Sugo	Batata Chips	Guarnição francesa (batata palha, presunto, milho, ervilha e cebola)	Virado de Repolho Roxo	Couve flor com brocolis	
Arroz	Arroz Branco	Arroz com Cenoura e Milho	Arroz Branco/Integral	Arroz com Batata Palha e Cenoura	Arroz Branco/ Integral	
Feijão	Carioca	Carioca	Carioca	Carioca	Carioca	
Salada 1	Alface crespa	Alface crespa	Alcega	Couve ralada	Repolho Colorido	
Salada 2	Beterrada cozida	Tomate	Abobrinha ralada c/cheiro verde	Vinagrete	Cenoura Cozida	
Salada 3	Salada verão (Rúcula, manga, tomate e almeirão)	Mandioquinha Salsa	Salada grega (pepino, tomate, azeitona, cebola)	Pepino	Tomate	
Salada 4	Ervilha seca	Tabule	Soja em grão	Grão de bico	Feijão Roxinho	
Sobremesa	Melão	Mamão	Maçã	Melancia	Laranja	

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	Fricassé de Frango	Iscas Suínas Acebolas	Lasanha à Bolonhesa	Frango Acebolado	Carne Moída com Batata	
Vegetariana	Fricassê de PTS	PTS com Legumes	Lasanha de Berinjela	Ovo Cozidos	Tomate Recheado com Queijo	
Vegana						
Guarnição	Cenoura Sauté	Penne ao Sugo	x	Polenta	Quibebe	
Arroz	Arroz Branco	Arroz à Grega	Arroz Branco	Arroz Branco	Arroz Branco	
Feijão	Carioca	Preto	Carioca	Carioca	Carioca	
Salada 1	Almeirão	Alface	Couve	Alface Americana	Alface crespa	
Salada 2	Beterraba Ralada com cheiro verde	Chuchu Cozido	Vinagrete	Abobrinha com Cheiro Verde	Cebolete	
Salada 3	Batata Doce	Salada Tropical (rúcula, manga, tomate e almeirão)	Repolho com Abacaxi	Vagem com Pimentões	Brocólis com Cebola Roxa	
Salada 4	Soja	Feijão Branco	Lentilha	Ervilha Seca	Soja em Grãos	
Sobremesa	Banana	Melancia	Laranja	Abacaxi	Maçã	

DDE | Diretoria de Desenvolvimento Estudantil

CEFET-MG
CENTRO FEDERAL DE EDUCAÇÃO TECNOLÓGICA DE MINAS GERAIS