CARDÁPIO RESTAURANTE – Campus

MARÇO/2024

SEMANA 1	SEGUNDA 26/02/2024	TERÇA 27/02/2024	QUARTA 28/02/2024	QUINTA 29/02/2024	SEXTA 01/03/2024	SÁBADO 02/03/2024
Prato principal					Bife de pernil na chapa	
Vegetariana					Ovos fritos	
Vegana					Feijão branco ao sugo	
Guarnição					Couve refogada	
Arroz					Arroz Branco	
Feijão					Tutu de feijão	
Salada 1					Alface Crespa	
Salada 2					cenoura com milho	
Salada 3					Beterraba cozida	
Salada 4					Vinagrete	
Sobremesa					Laranja	

SEMANA 2	SEGUNDA 04/03/2024	TERÇA 05/03/2024	QUARTA 06/03/2024	QUINTA 07/03/2024	SEXTA 08/03/2024	SÁBADO 09/03/2024
Prato principal	Strogonoff de Frango	Carne moída ao sugo	Medalhão de frango	Bife de Panela com linguiça calabres	Sobrecoxa de Frango ao sgo	
Vegetariana	Strogonoff de proteina de soja	Hambúrguer de grão de bico	Cuscuz marroquino com ovos cozido	kibe de abobora	Ovos mexidos	
Vegana	Lentilha acebolada	Feijão branco com vagem	grão de bico acebolado	Bolinho de feijão fradinho	Feijão branco com brocolis	
Guarnição	Batata palha	Angu	Batata Sautê	Cenoura sautee	Quibebe de Moranga	
Arroz	Arroz Branco	Arroz integral	Arroz branco com ervilha	Arroz branco	Arroz branco	
Feijão	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão Carioca c/ linguiça calabresa	
Salada 1	Alface roxa	Mix de folhas	Alface Crespa	Almeirão	Acelga	
Salada 2	Tomate c/ manjericão	cenoura ralada c/ passas	Pepino agridoce	Beterraba Ralada c/ laranja	Tomate c/ manjericão	
Salada 3	Berinjela cozida	abobrinha ralada com ervas	abobrinha ralada com ervas	Chuchu Cozido	Batata bolinha	
Salada 4	Repolho roxo com abacaxi e coco	Vinagrete	Caponata de Berinjela	Caponata de abobrinha	Cenoura colorida	
Sobremesa	maçã	Melancia	Melão	Banana	Mamão	

SEMANA 3	SEGUNDA 11/03/2024	TERÇA 12/03/2024	QUARTA 13/03/2024	QUINTA 14/03/2024	SEXTA 15/03/2024	SÁBADO 16/03/2024
Prato principal	Cubos de Pernil acebolado	Mix de carnes	File de frango grelhado	Kibe Frito	Bife de Pernil acebolado na chapa	
Vegetariana	Almondegas de soja ao sugo	Bolinho de feijão fradinho	ovo cozido	bolinho de arroz	Bolinho de grão de bico	
Vegana	ovos mexidos	Lentilha com cebola caramelizada	Feijão fradinho ao sugo	grão de bico acebolado	Escondidinho de soja	
Guarnição	Parafuso a primavera	Farofa rica	Salpicão de legumes	Legumes Saute	Couve refogada	
Arroz	Arroz Branco	Arroz Branco c/Passas	Arroz Integral	Arroz Branco	Arroz Branco	
Feijão	Feijão Carioca	Feijão Preto	Feijão Carioca	Feijão Carioca	Feijão Tropeiro	
Salada 1	Acelga	couve	alface crespa	Almeirão	Mix de folhas	
Salada 2	tomate c/ azeitona	beterraba com laranja	abobrinha ralada com passas	repolho com passas	Cenoura c/ Ervilha	
Salada 3	Abobrinha cozida	cenoura com brocolis	moranga	Beterraba Cozida	chuchu com milho	
Salada 4	Mix de grãos	repolho colorido	Agrião, abacaxi e cebola roxa	Caponata de abobrinha	Vinagrete	
Sobremesa	Laranja	Banana	maça	mamao	Melão	

SEMANA 4	SEGUNDA 18/03/2024	TERÇA 19/03/2024	QUARTA 20/03/2024	QUINTA 21/03/2024	SEXTA 22/03/2024	SÁBADO 23/03/2024
Prato principal	Almôndegas bovinas ao sugo	Peixe no Fubá	Bife de boi grelhado acebolado	Iscas de Pernil ao molho Barbecue	Frango Crocante	
Vegetariana	Almôndegas de soja	Ovos mexidos	Bolinho de espinafre	Bolinho de feijão branco	Omelete	
Vegana	Grão de bico ao vinagrete	Feijão fradinho acebolado	Cuscuz marroquinho	Soja em grãos o molho barbecue	Lentilha acebolada	
Guarnição	creme de espinafre	Purê de batata	Abobrinha ao Sugo	Polenta	Maionese de legumes	
Arroz	Arroz Branco	Arroz Integral	Arroz Branco	Arroz Branco	Arroz Branco com alho	
Feijão	Feijão Carioca/ bacon	Feijão Carioca	Feijão Carioca	Feijão preto	Feijão Carioca	
Salada 1	Mix de folhas	Alface roxa	Almeirão	alface crespa	Couve	
Salada 2	Beterraba c/laranja	Cenoura ralada com passas	Tomate com pepino	Abobrinha c/ milho	tomate com manjericão	
Salada 3	Berinjela cozida	Chuchu	batata bolinha	cenoura com manga	beterraba cozida	
Salada 4	Repolho colorido c/ Abacaxi	Salada de lentilha	Salada crocante	Vinagrete	Mix de grãos	
Sobremesa	Melancia	Maça	Banana	mamão	melão	

SEMANA 5	SEGUNDA 25/03/2024	TERÇA 26/03/2024	QUARTA 27/03/2024	QUINTA 28/03/2024	SEXTA 29/03/2024	SÁBADO 30/03/2024
Prato principal	Fricasse de Frango	Iscas de boi ao Sugo	Bife de Pernil Acebolado na chapa	RESCESSO	FERIADO	
Vegetariana	Fricasse de proteina de soja	Ovos mexidos com cheiro verde	bolinho de grão de bico			
Vegana	Cuscuz marroquinho	hamburguer de feijão roxo	charuto de soja			
Guarnição	Guarnição Francesa	Mandioca ensopada	Virado de couve			
Arroz	Arroz Integral	Arroz com passas	Arroz Branco			
Feijão	Feijão Carioca	Feijão Carioca	Feijão Preto c/ calabresa			
Salada 1	Acelga	Alface crespa	Almeirão			
Salada 2	Tomate rodela com manjericão	Cenoura com milho	Beterraba Ralada c/ laranja			
Salada 3	moranga	abobrinha com ervas finas	chuchu c/ cheiro verde			
Salada 4	Mix de grãos	Salada crocante	Vinagrete			
Sobremesa	Melancia	Banana	Maça			

DDE | Diretoria de Desenvolvimento Estudantil

CEFET-MG
CENTRO FEDERAL DE EDUCAÇÃO TECNOLÓGICA DE MINAS GERAIS