CARDÁPIO RESTAURANTE – Campus Divinópolis

Março 2024

SEMANA 1	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
	26/2/2024	27/2/2024	28/2/2024	29/2/2024	1/3/2024	2/3/2024
Prato principal					Bife bovino acebolado	---
Vegetariana					Ovos mexidos	---
Vegana					Almôndegas de PTS ao molho vermelho	---
Guarnição					Cenoura sauté	---
Arroz					Arroz Branco/Integral	---
Feijão					Carioca	---
Salada 1					Couve	---
Salada 2					Chuchu com milho	---
Salada 3					Batata bolinha	---
Salada 4					Lentilha	---
Sobremesa					Maçã	---

SEMANA 2	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
	4/3/2024	5/3/2024	6/3/2024	7/3/2024	8/3/2024	9/3/2024
Prato principal	Isca bovina acebolada	Isca de pernil ao molho barbecue	Frango Xadrez	Peixe à milanesa	Frango acebolado	Tirinhas de carne com legumes
Vegetariana	PTS com legumes sauté	Ovos mexidos	Torta de legumes assada (cenoura, ervilha em conserva, batata, queijo)	Ovos cozidos	Abobrinha recheada com PTS	Grão-de-bico chinês
Vegana	Almôndegas de lentilha	Ratatouille	Charuto de repolho recheado de PTS com legumes	Hambúrguer de PTS acebolado	Panqueca legumes	Grão-de-bico chinês
Guarnição	Virado de cenoura	Mandioca Ensopada	Batata doce ao forno	Quibebe de moranga	Purê de batata	Yakissoba de legumes
Arroz	Arroz Branco/Integral	Arroz Branco/Integral	Arroz Branco/Integral	Arroz Branco/Integral	Arroz Branco/Integral	Arroz Branco/Integral
Feijão	Carioca	Preto	Tutu de Feijão	Carioca	Vermelho	Carioca
Salada 1	Almeirão	Couve ralada	Alface Americana	Alface crespa	Alface crespa	Acelga
Salada 2	Beterraba ralada	Vagem	Chuchu cozido com uva passas	Pepinete	Cenoura cozida com cheiro verde	Tomate com manjericão
Salada 3	Tomate meia lua com milho verde	Abobrinha ralada	Salada Caprese (tomate cereja, tomate salada, manjericão, queijo muçarela)	Beterraba cozida	Repolho colorido	Abobrinha cozida com orégano
Salada 4	Soja colorida (cenoura ralada/ milho verde/tomate/cheiro verde)	Gramile (grão-de-bico/cenoura ralada/pepino/azeitonas/milho verde/tomate/cheiro verde)	Lentilha	Feijão Branco com milho e cenoura ralada	Tabule	Grão-de-bico
Sobremesa	Maçã	Laranja	Banana	Melancia	Mamão	Banana

SEMANA 3	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
	11/3/2024	**12/3/2024**	**13/3/2024**	**14/3/2024**	**15/3/2024**	**16/3/2024**
Prato principal	Estrogonofe de frango	Carne de panela com legumes	Isca suína acebolada	Frango acebolado	Carne moída à mexicana	Coxa e sobrecoxa ao molho vermelho
Vegetariana	Estrogonofe de grão-de-bico	Bolinhos de legumes	Ovos cozidos	Panqueca de Legumes	Omelete com tomate, muçarela e orégano	Hambúrguer de berinjela
Vegana	Charutos couve recheado com PTS e legumes	Almôndegas de Lentilha	Grão-de-bico chinês	Quibe de moranga com PTS	Bolinho de ervilha	Hambúrguer de berinjela
Guarnição	Batata Palha	Jardineira de Legumes (abobrinha, vagem e chuchu)	Batata dourada	Creme de milho	Espaguete ao alho e óleo	Suflê de cenoura
Arroz	Arroz Branco/Integral	Arroz Branco/Integral	Arroz Branco/Integral	Arroz Branco/Integral	Arroz Branco/Integral	Arroz Branco/Integral
Feijão	Carioca	Preto	Carioca	Vermelho	Carioca	Carioca
Salada 1	Alface Crespa	Almeirão	Acelga	Couve	Alface crespa	Acelga
Salada 2	Salada de tomate meia lua com pepino	Beterraba ralada com cheiro verde	Chuchu com milho verde	Brócolis com couve-flor	Pepino	Abobrinha com milho
Salada 3	Cenoura cozida com orégano	Caponata de berinjela (cebola, azeitona, berinjela, pimentão verde, uvas passas)	Tomate em rodelas com manjericão	Salada tropical amarela (cenoura amarela, milho, laranja, repolho)	Seleta de legumes (batata/cenoura/chuchu/milho/ovo)	Tomate meia lua
Salada 4	Ervilha (milho verde/tomate e cheiro verde)	Feijão Branco ao vinagrete	Soja colorida (cenoura ralada/ milho verde/tomate/cheiro verde)	Tabule	Grão-de-bico com brócolis	Lentilha
Sobremesa	Laranja	Maçã	Banana	Mamão	Melancia	Laranja

SEMANA 4	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
	18/3/2024	**19/3/2024**	**20/3/2024**	**21/3/2024**	**22/3/2024**	**23/3/2024**
Prato principal	Pernil assado ao molho madeira	Coxa de frango ao molho de quiabo	Bife de boi ao molho rothy	Frango grelhado	Carne de panela	Lombo ao molho agridoce
Vegetariana	Torta de legumes assada (cenoura, ervilha em conserva, batata, queijo)	Hambúrguer de couve-flor com cebola caramelizada	Omelete com tomate, muçarela e orégano	Quibe de PTS com muçarela	Ovos mexidos	Hambúrguer de PTS acebolado
Vegana	Panqueca	Proteína de soja c/ legumes (milho, tomate, cenoura e pimentão)	Charutos de legumes gratinados	Falafel (bolinho de grão-de-bico)	Bolinho de legumes	Hambúrguer de PTS acebolado
Guarnição	Penne ao sugo	Polenta ao sugo	Moranga cozida com cheiro verde	Suflê de chuchu	Couve-flor com brócolis gratinados	Couve refogada
Arroz	Branco/Integral	Branco/Integral	Branco/Integral	Branco/Integral	Branco/Integral	Branco/Integral
Feijão	Roxinho	Carioca	Tropeiro	Carioca	Preto	Carioca
Salada 1	Acelga	Alface crespa	Mix de folhas	Alface crespa	Couve ralada	Alface americana
Salada 2	Chuchu com milho	Beterraba cozida	Tomate meia lua c/milho	Cenoura ralada com milho verde	Abobrinha ralada com tomate	Tomate meia lua c/milho
Salada 3	Salada grega (pepino, tomate, azeitona, cebola)	Salada verão (Rúcula, manga, tomate e almeirão)	Caponata de berinjela (cebola, azeitona, berinjela, pimentão verde, uvas passas)	Batata bolinha com orégano	Moranga cozida	Repolho misto (repolho roxo, repolho verde, maçã e cenoura ralada)
Salada 4	Grão-de-bico ao vinagrete	Ervilha (milho verde/tomate e cheiro verde)	Feijão branco com milho e cenoura ralada	Lentilha ao vinagrete	Soja colorida (cenoura ralada/ milho verde/tomate/cheiro verde)	Feijão branco
Sobremesa	Maçã	Melão	Melancia	Banana	Laranja	Maçã

SEMANA 5	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
	25/3/2024	**26/3/2024**	**27/3/2024**	**28/3/2024**	**29/3/2024**	**30/3/2024**
Prato principal	Fricassê de frango	Feijoada	Lasanha à bolonhesa			
Vegetariana	Fricassê de PTS	Ovo frito	Lasanha de berinjela			
Vegana	Almôndegas de PTS ao molho vermelho	Feijoada Vegana (legumes com soja torrão)	Hambúrguer de berinjela			
Guarnição	Cenoura sauté	Virado de couve com ovos	Jardineira de Legumes (abobrinha, vagem e chuchu)			
Arroz	Branco/Integral	Branco/Integral	Branco/Integral	**RECESSO**	**FERIADO**	**RECESSO**
Feijão	Carioca	Preto	Vermelho			
Salada 1	Almeirão	Couve	Alface			
Salada 2	Beterraba ralada com cheiro verde	Chuchu cozido	Vinagrete			
Salada 3	Batata doce com orégano	Salada verão (Rúcula, manga, tomate e almeirão)	Salada Caprese (tomate cereja, tomate salada, manjericão, queijo muçarela)			
Salada 4	Tabule	Feijão Branco ao vinagrete	Lentilha			
Sobremesa	Melancia	Banana	Abacaxi			

DDE I Diretoria de Desenvolvimento Estudantil

CEFET-MG
CENTRO FEDERAL DE EDUCAÇÃO TECNOLÓGICA DE MINAS GERAIS