

CARDÁPIO CEFET												
MÊS: ABRIL/MAIO.2024												
DIA	DIA DA SEMANA	ACOMPANHAMENTOS		PRATO PROTÉICO	VEGETARIANA	VEGANA	GUARNIÇÃO	SALADA 1 - FOLHA CRUA	SALADA 2 - LEGUMES CRUS, TOMATE E ACOMPANHAMENTOS	SALADA 3 LEGUMES COZIDOS	SALADA 4 (COMPOSTA)	SOBREMESA (FRUTA)
		ARROZ	FEIJÃO									
1	segunda-feira	Arroz Branco	Feijão Carioca	Hamburguer boi	Bolinho de Arroz	Feijão branco ao sugo	Parafuso na chapa (pimentão, cebola, tomate, molho shoyu e milho verde)	Acelga	Tomate c/ ervas	Cenoura cozida	Salada ametista (repolho roxo, maçã e uva passa)	Laranja
2	Terça-feira	Arroz Integral	Feijão preto	Linguíça suína acebolada	Hamburguer de feijão branco	Tabule com hortelã	Farofa rica (Bacon, ovo ,cenoura, farinha milho, mandioca e milho)	Mix de folhas	Repolho bicolor	Moranga cozida	Mista de grãos (ervilha, grão de bico e soja em grãos)	Melancia
3	Quarta-feira	Arroz Branco c/Alho	Tutu de feijão com bacon	Cubos de Pernil ao molho Shoyu	Grão de Bico ao molho Madeira	Charuto de repolho c/ Proteína de soja	Couve refogada	Alface crespa	Cenoura Ralada c/ milho	Abobrinha c/ passas	Tabule ao Vinagrete (Pepino, tomate, cebola, pimentão)	Maçã
4	Quinta-feira	Arroz Branco	Feijão Carioca	Espetinho de Frango	Bolinho de espinafre	lentilha acebolada	Pure de batata	Mix de folhas	Tomate e pimentão verde em rodela	Beterraba cozida	Agrião, cenoura ralada, couve flor e ervilha	Melão
5	Sexta-feira	Arroz Branco	Feijão Carioca	Stroganoff de iscas de boi	Omelete	Cuscuz marroquino com soja em grãos	Cenoura sauté	Alface lisa	Abobrinha ralada c/ cheiro verde	Batata bolinha com ervas	Vinagrete (Jardineira)	Laranja
6	SÁBADO											
7	DOMINGO											
8	Segunda-feira	Arroz branco	Feijão Carioca	Fricassê de frango	Fricassê de feijão branco	Grão de Bico ao sugo	Guarnição francesa (Batata palha, cenoura (ralada), milho e ervilha)	Acelga	Beterraba ralada c/ laranja	Chuchu com ervas (Bastonetes)	Repolho bicolor(Chiffonade) com abacaxi (cubos) e coco	Melão
9	Terça-feira	Arroz Integral	Feijão Preto c/ bacon	Bife de pernil ao molho barbecue	kibe de moranga	Lentilha ao molho vermelho	Polenta cremosa	Couve	Tomate em rodela c/ orégano	Abobrinha cozida (palito)	Cenoura (rodela), brócolis, milho e cebola roxa (rodela)	Banana
10	Quarta-feira	Arroz Branco c/ açafrão	Feijão carioca	Carne moída ao sugo	Proteína de soja ao sugo	Cuscuz marroquino com brocolis	Macarrão espaguete alho e óleo	Alface roxa rasgada	Pepino com tomate	Berinjela (cubos pequenos)	Salada crocante (Acelga (Chiffonade), maçã, batata palha, rabanete ralado e ervilha)	Laranja
11	Quinta-feira	Arroz branco	Feijão carioca	Cubos de frango ao molho branco	Hamburguer de feijão fradinho	Soja em grãos ao molho branco	Batata inglesa (em cubos grandes) Com mussarela (CEFET CONTAGEM GRATINADA)	Alface crespa	Tomate meia lua c/ manjerição	Cenoura (rodela)	Caponata de abobrinha (julienne)	Mamão
12	Sexta-feira	Arroz branco	Feijão carioca	Iscas de boi ao molho madeira	Ovos mexidos com cheiro verde	Feijão roxo ao vinagrete	Quibebe de moranga	Mix de folhas	Cenoura ralada c/ ervilha	Beterraba cozida (cubos médios)	Mista de grãos (milho, grão de bico e soja em grãos)	Maça
13	SÁBADO											
14	DOMINGO											
15	Segunda-feira	Arroz Branco	Feijão Carioca	Mix de carnes acebolada (Frango (cubos), calabresa e pernil (cubos)	Hamburguer de lentilha	Soja em grãos com tomate e couve flor	Farofa temperada (açafrão, cebola, farinha de mandioca e milho e ovos)	Alface Crespa rasgada	Tomate (rodela) c/ manga	Cenoura cozida (Rodela)	Salada Acelga com Abacaxi e Passas	Melão
16	Terça-feira	Arroz Branco	Feijão Carioca	Hamburguer bovino na chapa	Grão de bico ao sugo	Feijão fradinho ao sugo	Batata doce sauté	Mix de folhas	Cenoura ralada c/ passas	Beterraba cozida (cubos médios)	Tabule de frutas (Maça, Laranja, Abacaxi e Manga)-cubos pequenos	Mexerica
17	Quarta-feira	Arroz com passas	Feijão Carioca	Sobrecoxa de frango molho mostarda	Ovos fritos	Charuto de repolho com soja	Abobrinha ao sugo (meia lua) Com mussarela (CEFET CONTAGEM GRATINADA)	Alface roxa rasgada	Tomate (cubos grandes) com cebola (laminada)	Chuchu cozido (cubos médios)	Cenoura colorida (cenoura, vagem, e pimentão vermelho) -diagonal	Mamão
18	Quinta-feira	Arroz Branco	Feijão Mexicano	Cubos de pernil acebolado	Soja em grãos com cebola	Cuscuz marroquino com grão de bico (brócolis e tomate)	Legumes sauté (Batata, cenoura e chuchu)	Acelga	Beterraba Ralada c/ Abacaxi	Abobrinha cozida (Bastonetes)	Couve (Chiffonade) com tomate , cebola (Bastonetes) e azeitonas	Banana
19	Sexta-feira	Arroz Integral	Feijão Carioca	Bife a rolê	Bolinho de Espinafre	Proteína de soja acebolado	Mandioca (cubos médios) frita	Almeirão	Tomate (meia-lua) com azeitona	Berinjela cozida (cubos pequenos)	Mista de Repolho (Chiffonade) Colorido com passas e maçã (Jardineira)	Laranja
20	SÁBADO											
21	DOMINGO											
22	Segunda-feira	Arroz Branco	Feijão Carioca	Medalhão de frango	Bolinho de arroz	Lentilha acebolada	Creme de milho	Acelga	Rabanete com passas	Cenoura com vagem (Diagonal)	Mista de grãos (ervilha, grão de bico e soja em grãos)	Maça
23	Terça-feira	Arroz Branco	Feijão tropeiro	Iscas de pernil acebolado	Omelete	Soja em grãos ao molho barbecue	Couve refogada	Alface crespa rasgada	Beterraba ralada com laranja (cubos médios)	Batata bolinha temperada	Vinagrete (Jardineira)	Laranja
24	Quarta-feira	Arroz Integral	Feijão Carioca	Quibe frito (CEFET CONTAGEM lombo assado peça ao molho barbecue)	Quibe de abóbora	Feijão fradinho com tomate	Macarrão penne ao sugo	Mix de folhas	Tomate (Rodela) c/ manjerição	Honus (pasta de grão de bico e gergelin)	Caponata de Berinjela (Jardineira)	Melão
25	Quinta-feira	Arroz Branco	Feijão Preto	Bife bovino na panela	Hamburguer de feijão preto	Charuto de repolho com soja	Chuchu tropeiro -sem farinha c/ linguíça calabresa e milho verde	Alface crespa	Cenoura ralada com abacaxi	Abobrinha cozida (cubos médios)	Salada crocante (Batata balha, Acelga (Chiffonade), maçã, rabanete ralado e ervilha)	Mexerica
26	Sexta-feira	Arroz Branco com brocolis	Feijão Carioca	Bife de frango a parmegiana	Feijão branco ao sugo	Kibe vegano	Salpicão de legumes (cenoura ralada, maçã, milho, batata palha, maionese) - SEM REPOLHO CEFET I E II	Alface americana rasgada	Tomate (meia-lua) com orégano	Beterraba cozida (cubos médios)	Vagem (rodela) com pimentões coloridos e cebola roxa (rodela)	Banana
27	SÁBADO											
28	DOMINGO											
29	Segunda-feira	Arroz Branco	Feijão Carioca com linguíça	Almondegas ao sugo	Almondegas de soja ao sugo	Feijão fradinho ao molho madeira	Macarrão espaguete ao alho e óleo	Alface roxa	Tomate (Rodela) c/ manjerição	Cenoura cozida (meia lua)	Agrião (rasgado) , rabanete ralado, couve flor e ervilha	Maçã
30	Terça-feira	Arroz Integral	Feijão Carioca	Sobrecoxa de frango ao ao sugo	Feijão fradinho ao molho mostarda	Cuscuz marroquino (brócolis, tomate e ervilha)	Angu com quiabo	Couve	Beterraba com abacaxi	Moranga (cubos médios)	Mista de Repolho (Chiffonade) Colorido com passas e maçã (Jardineira)	Melancia
1	FERIADO NACIONAL											
2	Quinta-feira	Arroz Branco	Feijão Preto	Iscas de pernil ao molho barbecue	Grão de bico ao molho barbecue	Lentilha ao sugo	Farofa de banana (cebola, açafrão, cheiro verde, banana da terra, farinha de milho e farinha de mandioca) C1 e C2 - Contagem	Mix de folhas	Pepino com passas	Cenoura cozida em rodela	Campanata de abobrinha	Laranja
3	Sexta-feira	Arroz Branco	Feijão Carioca	Peixe no Fubá	Omelete c/ cheiro verde	Proteína de soja ao molho shoyu	Pure de Batata	Alface roxa	Abobrinha ralada c/ laranja	Berinjela (cubos pequenos)	Couve (Chiffonade) com tomate , cebola (jardineira) e azeitonas	Melão
4	SÁBADO											
5	DOMINGO											