

**CARDÁPIO CEFET**

MES: JULHO/AGOSTO,2024

DIA	DIA DA SEMANA	ACOMPANHAMENTOS		PRATO PROTÉICO	VEGANA	GUARNIÇÃO	SALADA 1 - FOLHA CRUA	SALADA 2 - LEGUMES CRUS, TOMATE	SALADA 3 LEGUMES COZIDOS	SALADA 4 (COMPOSTA)	SOBREMESA (FRUTA)
		ARROZ	FEIJÃO								
26	Sexta-feira	Arroz Branco c/ alho	Feijão Carioca	Pernil Xadrez (Cubos de pernil com cebola e pimentões coloridos)	Hamburguer de feijão branco	Macarrão parafuso ao molho shoyu e cenoura ralada	Alface roxa	Tomate com orégano	Beterraba cozida	Salada crocante (Batata balha, Acelga , maçã, rabanete ralado e ervilha)	Mexerica
27	Sábado	Arroz Branco	Feijão Carioca	Bife de peito de frango na chapa	Grão de Bico ao Vinagrete	Quibebe de moranga	Alface crespa	Cenoura ralada com passas	Batata bolinha temperada	Mista de Repolho Colorido com abacaxi e maçã	Laranja
28	Domingo	Arroz Branco	Feijão Carioca com linguiça calabresa	Almondegas bovinas ao sugo	Almondegas de soja ao sugo	Batata inglesa sauté	Acelga	Beterraba ralada com laranja	Abobrinha cozida	Tabule ao Vinagrete (Pepino, tomate, cebola, pimentão)	Maçã

Elaborado: Fabíola Soares Aprovado: Lívia Neder/Nutricionista  
CDE/NS CEFET-MG