



INSTITUTO FEDERAL
São Paulo
Câmpus Itaquaquecetuba

Elaboração: Nutricionista Hellen Vitória Fagundes/ CRN3 94123/P

Cardápio sujeito a alterações

QUANTIDADE	DIA DA SEMANA	DATA	ARROZ	FEIJÃO	PRATO PRINCIPAL	GUARNIÇÃO	SALADA 1	SALADA 2	OPÇÃO VEGETARIANA	SOBREMESA
	quarta-feira	1-jul.	ARROZ BRANCO	FEIJÃO PRETO	LOMBO EM CUBOS	BATATA E CENOURA COZIDAS	ALFACE COM REPOLHO BRANCO	BETERRABA RALADA	BOLINHO DE FEIJÃO	MELÃO/ MELANCIA
	quinta-feira	2-jul.	ARROZ BRANCO	FEIJÃO CARIOCA	FRANGO XADREZ	COUVE REFOGADA	ALFACE COM RÚCULA	TOMATE COM PEPINO	PTS XADREZ	TANGERINA
	sexta-feira	3-jul.	ARROZ BRANCO	FEIJÃO CARIOCA	PICADINHO DE CARNE BOVINA	FAROFA VERÃO	REPOLHO VERDE E REPOLHO ROXO	CENOURA RALADA	LENTILHA COM VAGEM	GELATINA
-	sábado	4-jul.								
-	domingo	5-jul.								
	segunda-feira	6-jul.	ARROZ BRANCO	FEIJÃO CARIOCA	PANQUECA DE CARNE MOÍDA	ABOBRINHA COZIDA	REPOLHO COM RÚCULA	TABULE	PTS* AO MOLHO DE TOMATE	LARANJA
	terça-feira	7-jul.	ARROZ BRANCO	FEIJÃO CARIOCA	FRANGO GRELHADO	MACARRÃO AO MOLHO DE TOMATE	REPOLHO COM ACELGA	BETERRABA RALADA	BERINJELA RECHEADA COM PTS*	BANANA
	quarta-feira	8-jul.	ARROZ BRANCO	FEIJÃO PRETO	LOMBO SUÍNO AO MOLHO SHOYO	BATATA E CHUCHU COZIDOS	ACELGA COM COUVE	CENOURA RALADA	GRÃO DE BICO COM ESPINAFRE	MELÃO/ MELANCIA
	quinta-feira	9-jul.	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
	sexta-feira	10-jul.	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
	sábado	11-jul.								
	domingo	12-jul.								
	segunda-feira	13-jul.	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
	terça-feira	14-jul.	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
	quarta-feira	15-jul.	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
	quinta-feira	16-jul.	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
	sexta-feira	17-jul.	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
	sábado	18-jul.								
	domingo	19-jul.								
	segunda-feira	20-jul.	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
	terça-feira	21-jul.	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
	quarta-feira	22-jul.	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
	quinta-feira	23-jul.	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
	sexta-feira	24-jul.	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
	sábado	25-jul.								
	domingo	26-jul.								
	segunda-feira	27-jul.	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
	terça-feira	28-jul.	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
	quarta-feira	29-jul.	ARROZ BRANCO	FEIJÃO CARIOCA	STROGONOFF DE FRANGO	BATATA PALHA	ALFACE COM REPOLHO	VINAGRETE COLORIDO	QUIBE DE ABÓBORA	MAÇÃ
	quinta-feira	30-jul.	ARROZ BRANCO	FEIJÃO CARIOCA	PICADINHO DE CARNE BOVINA	ABÓBORA COZIDA	ACELGA COM RÚCULA	BETERRABA RALADA	BRÓCOLIS COM GRÃO DE BICO	LARANJA
	sexta-feira	31-jul.	ARROZ BRANCO	FEIJÃO CARIOCA	LOMBO EM CUBOS ACEBOLADO	FAROFA VERÃO	REPOLHO VERDE E REPOLHO ROXO	CENOURA RALADA	ABOBRINHA RECHEADA COM PTS*	MELÃO/ MELANCIA

*PTS: proteína de soja texturizada / Cardápio sujeito a alterações