

CARDÁPIO Ensino Fundamental e Médio EIC SETEMBRO 2023

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	
04/set	05/set	06/set	07/set	08/set	
Saladas	Mix de folhas verdes Salada cruas e cozidas	Mix de folhas verdes Salada cruas e cozidas	Mix de folhas verdes Salada cruas e cozidas	FERIADO	Mix de folhas verdes Salada cruas e cozidas
Pratos Quentes	Arroz Arroz integral Feijão	Arroz Arroz integral Feijão	Arroz Arroz integral Feijão		Arroz Arroz integral Feijão
	Fusilli Batata doce assada	Caracolino Farofa Legumes saute	Espaguete Canja		Fusilli Farofa Ovo cozido
	Bife acebolado Frango Grelhado	Carne moída refogada com batatas Estrogonofe de frango	Carne de panela Coxinha da asa assada	Isca de carne ao molho ferrugem Coxa e sobrecoxa grelhada	
SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	
11/set	12/set	13/set	14/set	15/set	
Saladas	Mix de folhas verdes Salada cruas e cozidas	Mix de folhas verdes Salada cruas e cozidas	Mix de folhas verdes Salada cruas e cozidas	Mix de folhas verdes Salada cruas e cozidas	Mix de folhas verdes Salada cruas e cozidas
Pratos Quentes	Arroz Arroz integral Feijão	Arroz Arroz integral Feijão	Arroz Arroz integral Feijão	Arroz Arroz integral Feijão	Arroz Arroz integral Feijão
	Fusilli Farofa Batata rústica com alecrim	Espaguete Creme de milho	Caracolino Farofa Purê de batata	Espaguete Batata corada	Fusilli Farofa Legumes Salte
	Mini hamburguer ao forno Estrogonofe de frango	Frango à milanesa Carne moída refogada com legumes	Coxinha da asa assada Almondegas caseiras assadas	Isclas de frango grelhadas Estrogonofe de carne	Panqueca de carne Coxa e sobrecoxa grelhada
SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	
18/set	20/set	21/set	22/set	23/set	
Saladas	Mix de folhas verdes Salada cruas e cozidas	Mix de folhas verdes Salada cruas e cozidas	Mix de folhas verdes Salada cruas e cozidas	Mix de folhas verdes Salada cruas e cozidas	Mix de folhas verdes Salada cruas e cozidas
Pratos Quentes	Arroz Arroz integral Feijão	Arroz Arroz integral Feijão	Arroz Arroz integral Feijão	Arroz Arroz integral Feijão	Arroz Arroz integral Feijão
	Caracolino Bolinho de arroz	Espaguete Farofa Purê de batata	Fusilli Creme de milho	Espaguete Farofa Molho sugo	Caracolino Panache de legumes
	Estrogonofe de carne Frango grelhado	Almondegas ao sugo Coxinha da asa assada	Frango à milanesa Bife acebolado	Coxa e sobrecoxa grelhada Panqueca de carne	Carne moída refogada com legumes Isclas de peixe à dorê
SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	
25/set	26/set	27/set	28/set	29/set	
Saladas	Mix de folhas verdes Salada cruas e cozidas	Mix de folhas verdes Salada cruas e cozidas	Mix de folhas verdes Salada cruas e cozidas	Mix de folhas verdes Salada cruas e cozidas	Mix de folhas verdes Salada cruas e cozidas
Pratos Quentes	Arroz Arroz integral Feijão	Arroz Arroz integral Feijão	Arroz Arroz integral Feijão	Arroz Arroz integral Feijão	Arroz Arroz integral Feijão
	Fusilli Farofa Polenta	Caracolino Batata salte	Fusilli Farofa Ovo Cozido	Espaguete Purê de batata	Caracolino Farofa Creme de milho
	Carne de panela Isclas de frango grelhada	Panqueca de carne Estrogonofe de frango	Mini hamburguer ao forno Coxa e sobrecoxa grelhada	Bife acebolado Coxinha da asa assada	Frango à milanesa Estrogonofe de carne

Informações Importantes

Obs1.: O Cardápio poderá sofrer alguma alteração ou substituição devido às condições organolépticas (cor, sabor, texturas e odor) das frutas e verduras.

Obs2.: O Cardápio poderá sofrer alteração ou substituição sem aviso prévio caso alguma das opções informadas não esteja disponível.

As folhas verdes servidas são: alface, rúcula, agrião. Saladas cruas e cozidas: cenoura, tomate, beterraba, pepino, repolho.

Legumes que são servidos conforme o cardápio: couve flor, brócolis, cenoura, abobrinha, berinjela, vagem.

A preparação Coxa e sobrecoxa de frango é **assada** e sem pele e sem osso.

Atenção: Panquecas contém leite e ovos. Bolinho de arroz contém ovos. Fricassê de frango contém farinha e leite. Creme de milho contém leite.

Cardápio elaborado e acompanhamento nutricional pela nutricionista Greice Bordignon CRN 0571