

CARDÁPIO Ensino Fundamental e Médio EIC NOVEMBRO 2023

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	
SEGUNDA			01/nov	02/nov	03/nov	
Saladas			Mix de folhas verdes Salada cruas e cozidas	F E R I A D O	R E C E S S O	
Pratos Quentes			Arroz Arroz integral Feijão			
			Espaguetti Creme de Milho			
			Carne de panela Frango à milanesa			
SEGUNDA	06/nov	07/nov	08/nov	09/nov	10/nov	
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 Batatas rústicas assada com azeite	Espaguete Ovo Cozido	Caracolino Farofa Canja	Espaguete Batata doce assada	Fusilli Farofa Purê de batatas	
	Linguíça de pernil assada Estrogonofe de frango	Carne moída refogada com legumes Coxa e sobrecoxa grelhada	Panquecas de carne Isclas de frango grelhado	Bife acebolado Coxinha da asa assada	Almondega caseira ao molho sugo Frango grelhado	
SEGUNDA	13/nov	14/nov	15/nov	16/nov	17/nov	
Saladas	Mix de folhas verdes Salada cruas e cozidas	Mix de folhas verdes Salada cruas e cozidas	F E R I A D O	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 Creme de milho	Espaguete Batatas saltê		Espaguete Batata corada	Espaguete Batata corada	Caracolino Bolinho de arroz
	Isclas de carne ao molho ferrugem Frango à milanesa	Peixe a dorê Mini Hamburguer caseiro grelhado		Frango grelhado Estrogonofe de carne	Frango grelhado Estrogonofe de carne	Iscla de frango grelhada Panqueca de carne
SEGUNDA	20/nov	21/nov	22/nov	23/nov	24/nov	
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 Corada	Caracolino Purê de batata	Fusilli Farofa Creme de Milho	Espaguete Panache de legumes	Caracolino Farofa Ovo cozido	
	Coxa e sobrecoxa grelhada Estrogonofe de carne	Almondegas caseiras assada Coxinha da asa assada	Bife acebolado Frango à milanesa	Mini Hamburguer caseiro grelhado Coxa e sobrecoxa grelhada	Estrogonofe de frango Linguíça de pernil assada	
SEGUNDA	27/nov	28/nov	29/nov	30/nov	01/dez	
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 Batata doce assada	Caracolino Farofa Creme de milho	Fusilli Legumes Saltê	Espaguete Fraofa Batata corada	Caracolino Panache de Legumes	
	Carne moída refogada com legumes Frango grelhado	Carne de panela Frango à milanesa	Isclas de carne ao molho Coxa e sobrecoxa grelhada	Panqueca de carne Estrogonofe de frango	Bife acebolado Coxinha da asa assada	

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