

CARDÁPIO Ensino Fundamental e Médio EIC - JUNHO 2024

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	
03/jun	04/jun	05/jun	06/jun	07/jun	
Saladas	Mix de folhas verdes Saladas cruas e cozidas	Mix de folhas verdes Saladas cruas e cozidas	Mix de folhas verdes Saladas cruas e cozidas	Mix de folhas verdes Saladas cruas e cozidas	Mix de folhas verdes Saladas 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	Caracolino	Espaguetti	Fusilli	Caracolino
	Omelete com legumes	Farofa Canja	Creme de milho	Farofa Sopa de legumes	Panache de legumes
	Isclas de carne ao molho ferrugem Coxa e sobrecoxa grelhada	Estrogonofe de carne Frango grelhado	Carne de Panela Frango à milanesa	Panqueca de carne Estrogonofe de frango	Bife acebolado Coxinha da asa assada
SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	
10/jun	11/jun	12/jun	13/jun	14/jun	
Saladas	Mix de folhas verdes Saladas cruas e cozidas	Mix de folhas verdes Saladas cruas e cozidas	Mix de folhas verdes Saladas cruas e cozidas	Mix de folhas verdes Saladas cruas e cozidas	Mix de folhas verdes Saladas 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	Espaguete	Caracolino	Espaguete	Fusilli
	Farofa Batata rústica com alecrim	Bolinho de arroz	Farofa Canja	Batata doce assada	Farofa Purê de batata
	Linguíça de pernil assada Estrogonofe de frango	Carne moída refogada com legumes Coxa e sobrecoxa grelhada	Panqueca de carne Isclas de frango grelhadas	Bife acebolado Coxinha da asa assada	Almondegas caseira ao molho suggo Frango grelhado
SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	
17/jun	18/jun	19/jun	20/jun	21/jun	
Saladas	Mix de folhas verdes Saladas cruas e cozidas	Mix de folhas verdes Saladas cruas e cozidas	Mix de folhas verdes Saladas cruas e cozidas	Mix de folhas verdes Saladas cruas e cozidas	Mix de folhas verdes Saladas 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	Espaguete	Fusilli	Espaguete	Caracolino
	Creme de milho	Farofa Canja	Legumes saltê	Farofa Batata corada	Omelete de forno
	Carne de panela Frango à milanesa	Filé de peixe à dorê Mini Hambúrguer caseiro grelhado	Bife acebolado Coxa e sobrecoxa grelhada	Frango grelhado Estrogonofe de carne	Isclas de frango grelhadas Panqueca de carne
SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	
24/jun	25/jun	26/jun	27/jun	28/jun	
Saladas	Mix de folhas verdes Saladas cruas e cozidas	Mix de folhas verdes Saladas cruas e cozidas	Mix de folhas verdes Saladas cruas e cozidas	Mix de folhas verdes Saladas cruas e cozidas	Mix de folhas verdes Saladas 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	Caracolino	Fusilli	Espaguete	Caracolino
	Farofa Batata Corada	Purê de batata	Farofa Creme de milho	Canja	Farofa Couve flor à dorê
	Coxa e sobrecoxa grelhada Estrogonofe de carne	Almondegas caseira assadas Coxinha da asa assada	Isclas de carne ao molho ferrugem Frango à milanesa	Mini Hambúrguer caseiro Estrogonofe de frango	Carne moída regofada com legumes Isclas de frango grelhadas

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