

CARDÁPIO Ensino Fundamental e Médio EIC - SETEMBRO 2024

| SEGUNDA | TERÇA | QUARTA | QUINTA | SEXTA | |
|-----------------------|--|---|---|---|---|
| 02/set | 03/set | 04/set | 05/set | 06/set | |
| Saladas | Mix de folhas verdes Salada cruas e cozidas | Mix de folhas verdes Saladas cozidas e cruas | Mix de folhas verdes Saladas cozidas e cruas | Mix de folhas verdes Saladas cozidas e cruas | Mix de folhas verdes Saladas cozidas e cruas |
| 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 | Ovo cozido | Farofa Creme de milho | Legumes na manteiga | Farofa Canja |
| | Coxa e sobrecoxa grelhada Estrogonofe de carne | Linguíça de pernil assada Isclas de frango grelhadas | Frango à milanesa Isclas de carne ao molho ferrugem | Coxinha da asa assada Panqueca de carne | Filé de frango grelhado Mini hambúrguer caseiro |
| SEGUNDA | TERÇA | QUARTA | QUINTA | SEXTA | |
| 09/set | 10/set | 11/set | 12/set | 13/set | |
| Saladas | Mix de folhas verdes Saladas cozidas e cruas | Mix de folhas verdes Saladas cozidas e cruas | Mix de folhas verdes Saladas cozidas e cruas | Mix de folhas verdes Saladas cozidas e cruas | Mix de folhas verdes Saladas cozidas e cruas |
| Pratos Quentes | Arroz Arroz integral Feijão | Arroz Arroz integral Feijão | Arroz Arroz integral Feijão | Arroz Arroz integral Feijão | Arroz Arroz integral Feijão |
| | Fusilli | Espaguete | Fusilli | Espaguete | Fusilli |
| | Legumes sautê | Farofa Ovo cozido | Canja | Farofa Purê de batata | Batata doce |
| | Carne moída refogada com batatas Coxinha da asa assada | Estrogonofe de carne Filé de frango grelhado | Panqueca de carne Coxa e sobrecoxa grelhada | Almôndegas assadas Filé de Tilápia à dorê | Bife acebolado Estrogonofe de frango |
| SEGUNDA | TERÇA | QUARTA | QUINTA | SEXTA | |
| 16/set | 17/set | 18/set | 19/set | 20/set | |
| Saladas | Mix de folhas verdes Saladas cozidas e cruas | Mix de folhas verdes Saladas cozidas e cruas | Mix de folhas verdes Saladas cozidas e cruas | Mix de folhas verdes Saladas cozidas e cruas | Mix de folhas verdes Saladas cozidas e cruas |
| Pratos Quentes | Arroz Arroz integral Feijão | Arroz Arroz integral Feijão | Arroz Arroz integral Feijão | Arroz Arroz integral Feijão | Arroz Arroz integral Feijão |
| | Fusilli | Espaguete | Fusilli | Espaguete | Fusilli |
| | Farofa Canja | Molho ao sugo | Farofa Purê de batata | Legumes sautê | Farofa Creme de milho |
| | Carne de panela Frango grelhado | Mini hambúrguer caseiro Coxinha da asa assada | Almôndegas ao sugo Estrogonofe de frango | Coxa e sobrecoxa grelhada Carne moída refogada | Isclas de frango grelhadas Panqueca de carne |
| SEGUNDA | TERÇA | QUARTA | QUINTA | SEXTA | |
| 23/set | 24/set | 25/set | 26/set | 27/set | |
| Saladas | Mix de folhas verdes Saladas cozidas e cruas | Mix de folhas verdes Saladas cozidas e cruas | Mix de folhas verdes Saladas cozidas e cruas | Mix de folhas verdes Saladas cozidas e cruas | Mix de folhas verdes Saladas cozidas e cruas |
| Pratos Quentes | Arroz Arroz integral Feijão | Arroz Arroz integral Feijão | Arroz Arroz integral Feijão | Arroz Arroz integral Feijão | Arroz Arroz integral Feijão |
| | Fusilli | Espaguete | Fusilli | Espaguete | Fusilli |
| | Ovo cozido | Farofa Panache de legumes | Bolinho de arroz | Farofa Creme de milho | Omelete com legumes |
| | Mini hambúrguer caseiro Estrogonofe de frango | Filé de Tilapia à dorê Panqueca de carne | Coxa e sobrecoxa grelhada Mini hambúrguer assado | Frango à milanesa Bife acebolado | Carne moída refogada Filé de frango grelhado |
| SEGUNDA | TERÇA | QUARTA | QUINTA | SEXTA | |
| 30/set | 01/out | 02/out | 03/out | 04/out | |
| Saladas | Mix de folhas verdes Saladas cozidas e cruas | Mix de folhas verdes Saladas cozidas e cruas | Mix de folhas verdes Saladas cozidas e cruas | Mix de folhas verdes Saladas cozidas e cruas | Mix de folhas verdes Saladas cozidas e cruas |
| Pratos Quentes | Arroz Arroz integral Feijão | Arroz Arroz integral Feijão | Arroz Arroz integral Feijão | Arroz Arroz integral Feijão | Arroz Arroz integral Feijão |
| | Fusilli | Espaguete | Fusilli | Caracolino | Espaguete |
| | Farofa Batata doce | Purê de batata | Farofa Legumes salteados | Canja | Farofa Ovo cozido |
| | Frango grelhado Carne moída refogada com batatas | Almôndegas caseiras assadas Estrogonofe de frango | Bife acebolado Coxinha da asa assada | Isclas de carne ao molho ferrugem Frango grelhado | Mini hambúrguer caseiro Coxa e sobrecoxa grelhada |

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