

CARDÁPIO Ensino Fundamental e Médio EIC - OUTUBRO 2024

 SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	
07/out	08/out	09/out	10/out	11/out	
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
	Ovos cozidos	Farofa Canja	Creme de milho	Farofa Batata corada	Panache de legumes
	Iscas de carne ao molho ferrugem Coxa e sobrecoxa grelhada	Estrogonofe de carne Frango grelhado	Mini Hambúrguer assado Frango à milanesa	Panqueca de carne Estrogonofe de frango	Bife acebolado Coxinha da asa assada
 SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	
14/out	15/out	16/out	17/out	18/out	
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	Polenta	Farofa Canja	Legumes salte	Farofa Purê de batata
	Linguíça de pernil assada Estrogonofe de frango	Carne moída refogada com legumes Coxa e sobrecoxa grelhada	Panqueca de carne Iscas de frango grelhado	Bife acebolado Coxinha da asa assada	Almôndegas caseiras ao molho sugo Frango grelhado
 SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	
21/out	22/out	23/out	24/out	25/out	
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 Batata saltê	Legumes no vapor	Farofa Batata doce cozida	Bolinho de arroz
	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	Iscas de frango grelhadas Panqueca de carne
 SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	
28/out	29/out	30/out	31/out	01/nov	
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	Espaguete	Fusilli	Caracolino
	Farofa Batata Corada	Purê de batata	Farofa Creme de milho	Molho ao sugo	Farofa Legumes na manteiga
	Coxa e sobrecoxa grelhada Estrogonofe de carne	Almôndega caseira assada Coxinha da asa assada	Iscas de carne ao molho ferrugem Frango à milanesa	Mini hamburguer caseiro Coxa e sobrecoxa grelhada	Carne de panela Frango grelhado

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