CARDÁPIO Ensino Fundamental e Médio EIC - NOVEMBRO 2024

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	04/nov	05/nov	06/nov	07/nov	08/nov
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 Corada	Ovo cozido	Farofa Creme de milho	Legumes na manteiga	Farofa Canja
	Coxa e sobrecoxa grelhada Estrogonofe de carne	Linguíça de pernil assada Iscas de frango grelhado	Frango à milanesa Iscas de carne ao molho ferrugem	Coxinha da asa assada Panqueca de carne	Filé de frango grelhado Mini hambúrguer caseiro

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	11/nov	12/nov	13/nov	14/nov	15/nov
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	FERIADO
Pratos Quentes	Arroz Arroz integral Feijão	Arroz Arroz integral Feijão	Arroz Arroz integral Feijão	Arroz Arroz integral Feijão	
	Fusilli	Espaguete	Fusilli	Espaguete	
	Legumes sautê	Farofa Batata rústica	Canja	Farofa Purê de batata	
	Carne moída refogada com batatas Coxinha da asa assada	Estrogonofe de carne Filé de frango grelhado	Panqueca de carne Coxa e sobrecoxa grelhada	Linguíça de pernil assada Filé de Tilapia à dorê	

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	18/nov	19/nov	20/nov	21/nov	22/nov
Saladas	Mix de folhas verdes Saladas cozidas e cruas	Mix de folhas verdes Saladas cozidas e cruas	FERIADO	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
	Fusilli	Espaguete		Espaguete	Fusilli
	Farofa Canja	Bolinho de arroz		Legumes saltê	Farofa Creme de milho
	Carne de panela Iscas de frango grelhado	Iscas de carne ao molho ferrugem Coxinha da asa assada		Coxa e sobrecoxa grelhada Carne moída refogada	Frango à milanesa Panqueca de carne

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	25/nov	26/nov	27/nov	28/nov	29/nov
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
	Polenta	Farofa Panache de legumes	Bolinho de arroz	Farofa Creme de milho	Ovo cozido
	Linguíça de pernil assada Coxinha da asa assada	Filé de Tilapia à dorê Panqueca de carne	Coxa e sobrecoxa Carne de panela	Frango à milanesa Bife acebolado	Carne moída refogada Filé de 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