

CARDÁPIO Ensino Fundamental EIC - DEZEMBRO 2024

 SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	
02/dez	03/dez	04/dez	05/dez	06/dez	
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
	Isclas de carne ao molho ferugem 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
Plantão de Férias de 09 à 20/12/2024					
 SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	
09/dez	10/dez	11/dez	12/dez	13/dez	
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	Ovo cozido	Farofa Canja	Batata doce assada	Farofa Purê de batata
	Linguiça 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	Almôndegas caseiras ao molho sugo Frango grelhado
Plantão de Férias de 09 à 20/12/2024					
 SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	
16/dez	17/dez	18/dez	19/dez	20/dez	
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 salte	Legumes salte	Farofa Batata corada	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	Isclas de frango grelhadas Panqueca de carne

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