



CARDÁPIO BUFFET – UNIDADE ESCOLAR EIC – JUNHO 2025

	SEGUNDA FEIRA 2	TERÇA FEIRA 3	QUARTA FEIRA 4	QUINTA FEIRA 5	SEXTA FEIRA 6
SALADAS 7 tipos	2 tipos de folhas Tomate Beterraba ralada Cenoura cozida Chuchu Salada de quinoa	2 tipos de folhas Tomate Repolho branco Cenoura ralada Brócolis Maionese de batata	2 tipos de folhas Tomate Milho Pepino Beterraba cozida Salada de grão de bico	Saladas de folhas Tomate Cenoura cozida Beterraba ralada Vagem Sunomomo	Saladas de folhas Tomate Beterraba cozida Ervilha em grão Cenoura ralada Macarronese
ARROZ ARROZ INTEGRAL FEIJÃO	Arroz Arroz integral Feijão vermelho	Arroz Arroz integral Feijão preto	Arroz Arroz à grega Feijão carioca	Arroz Arroz integral Feijão preto	Arroz Arroz integral Feijão preto
MASSA	Caracolino	Espaguete	Espaguete	Fuzilli	Espaguete
MOLHO	Molho sugo	Molho branco	Molho pesto	Molho ao sugo	Molho ao sugo
ACOMPANHAMENTOS	Farofa Batata palha Batata doce assada	Farofa Bolinho de arroz	Farofa com crótons Canja	Farofa Creme de milho	Farofa Legumes alho e óleo
CARNES 2 tipos	Estrogonofe de carne	Lasanha de carne	Frango grelhado	Filé de frango à milanesa (forno)	Iscas de carne grelhada
	Coxinha da asa assada	Iscas de frango grelhada	Yakisoba de carne	Mini hambúrguer caseiro assado	Coxa e sobrecoxa assada com creme de cebola

CARDÁPIO BUFFET – UNIDADE ESCOLAR EIC – JUNHO 2025

	SEGUNDA FEIRA 9	TERÇA FEIRA 10	QUARTA FEIRA 11	QUINTA FEIRA 12	SEXTA FEIRA 13
SALADAS 7 TIPOS	2 Saladas de folhas Tomate Cenoura cozida Pepino em conserva Chuchu com milho Salada de lentilha	2 Saladas de folhas Tomate Beterraba ralada Cenoura ralada Abobrinha Maionese de batata	2 Saladas de folhas Tomate Brócolis Couve flor Cenoura ralada Sunomomo	2 Saladas de folhas Tomate Pepino Broto de feijão Cenoura cozida Macarronese	2 Saladas de folhas Tomate Beterraba cozida Chuchu Homus Torradinha
ARROZ E FEIJÃO	Arroz Arroz integral Feijão preto	Arroz Arroz integral Feijão vermelho	Arroz Arroz biro biro Feijão preto	Arroz Arroz integral Feijão carioca	Arroz Arroz integral Feijão preto
MASSAS	Espaguete	Caracolino	Fusilli	Espaguete	Espaguete
MOLHOS	Barbecue	Madeira	Sugo	Sugo	Sugo
ACOMPANHAMENTOS	Farofa Batata doce assada	Ovo cozido Pirão	Farofa Purê de batata	Brócolis e couve flor gratinados Farofa	Farofa colorida Canja
CARNES 2 TIPOS	File mignon suíno assado	Filé de peixe à milanesa	Fricassê de frango	Coxinha da asa assada	Linguiça assada
	Bife acebolado	Iscas de carne com molho madeira	Almondegas caseira assada	Carne de panela com batata	Carne moída refogada com legumes



CARDÁPIO BUFFET- UNIDADE ESCOLAR EIC - JUNHO 2025

	SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA
	16	17	18	19	20
SALADAS 7 TIPOS	2 Saladas de folhas Tomate Beterraba ralada Cenoura ralada Pepino em conserva Salada de batata	2 Saladas de folhas Tomate Repolho branco Cenoura cozida Milho Salpicão de legumes	2 Saladas de folhas Tomate Cenoura ralada Beterraba cozida Salada de maçã Macarroneise	Feriado	Recesso
ARROZ E FEIJÃO	Arroz Arroz integral Feijão vermelho	Arroz Arroz integral Feijão preto	Arroz Arroz integral Feijão preto		
MASSAS	Caracolino	Fuzilli	Espaguete		
MOLHO	Sugo	Ferrugem	Sugo		
ACOMPANHAMENTOS	Farofa Polenta cremosa	Farofa Creme de legumes	Abobora caramelada Canja		
CARNES 2 TIPOS	Cubos de carne com molho escuro	Filé de frango grelhado	Panqueca de carne		
	Coxinha da asa assada	Tatu assado com molho ferrugem	Coxa e sobrecoxa assada		

CARDÁPIO BUFFET – UNIDADE ESCOLAR EIC – JUNHO 2025

	SEGUNDA FEIRA 23	TERÇA FEIRA 24	QUARTA FEIRA 25	QUINTA FEIRA 26	SEXTA FEIRA 27
SALADAS 7 TIPOS	2 Saladas de folhas Tomate Cenoura cozida Milho Beterraba ralada Broto de feijão	2 Saladas de folhas Tomate Beterraba cozida Cenoura ralada Ervilha Salada de trigo	2 Saladas de folhas Tomate Repolho misto Cenoura ralada Pepino Maionese	2 Saladas de folhas Tomate Beterraba ralada Cenoura ralada Abobrinha refogada Salpicão	2 Saladas de folhas Tomate Brócolis Couve flor Cenoura ralada Sunomomo
ARROZ E FEIJÃO	Arroz Arroz integral Feijão preto	Arroz Arroz integral Feijão carioca	Arroz Arroz integral Feijão preto	Arroz Arroz integral Feijão vermelho	Arroz Arroz integral Feijão preto
MASSAS	Espaguete	Fusilli	Espaguete	Caracolino	Espaguete
MOLHO	Sugo	Queijos	Sugo	Barbecue	Sugo
ACOMPANHAMENTOS	Farofa Creme de milho	Farofa Polenta palito assada	Farofa Legumes refogados	Farofa Batata doce assada Ovo frito	Farofa Canja Nhoque
CARNES 2 TIPOS	Filé de frango à dorê (forno)	Carne de panela assada	Filé de peixe à milanesa	Hamburguinho assado	Panqueca de frango
	Carne à bolonhesa	File de peito de frango grelhado	Carreteiro	Lombo suíno assado	Bife à parmegiana



CARDÁPIO BUFFET – UNIDADE ESCOLAR EIC – JUNHO 2025

	SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA
	30				
SALADAS 7 TIPOS	2 Saladas de folhas Tomate Brócolis Cenoura ralada Milho Macarronese				
ARROZ E FEIJÃO	Arroz Arroz integral Feijão preto				
MASSAS	Espaguete				
MOLHO	Sugo				
ACOMPANHAMENTOS	Farofa Legumes na manteiga de ervas				
CARNES 2 TIPOS	Lasanha de carne				
	Iscas de frango grelhada				



ATENÇÃO INTOLERANTES OU ALÉRGICOS:

Preparações com leite: panqueca, estrogonofe, creme de milho, purê de batata.

Preparações com ovos: panqueca, bolinho de espinafre.

Preparações com trigo: frango à milanesa, file de peixe, bolinho de espinafre, panqueca, almôndegas, hambúrguer, pirão.

CONSIDERAÇÕES

Informamos que o cardápio poderá passar por pequenas modificações devido à disponibilidade dos gêneros alimentícios.

Utilizamos os seguintes folhosos: alface americana, alface crespa e lisa, rúcula e agrião.

As Saladas cruas e cozidas variam: cenoura, tomate, beterraba, pepino, repolho, brócolis, couve flor, repolho.

Os Legumes servidos são: couve flor, brócolis, cenoura, abobrinha, chuchu, abóbora, berinjela, vagem.

As preparações com frango são sem pele e sem osso, exceto coxinha da asa.

Nutricionista GREICE BORDIGNON - CRN10 / 0571