



CARDÁPIO DIVER - UNIDADE ESCOLAR EIC - JULHO 2025

	SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA
	30	1	2	3	4
SALADAS	Saladas de folhas Tomate Brócolis Cenoura ralada	Saladas de folhas Tomate Beterraba ralada Cenoura ralada	2 Saladas de folhas Tomate Cenoura cozida Pepino salada	2 Saladas de folhas Tomate Pepino Sunomomo Broto de feijão	2 Saladas de folhas Tomate Beterraba cozida Chuchu
ARROZ E FEIJÃO	Arroz Arroz integral Feijão preto	Arroz Arroz biro biro Feijão carioca	Arroz Arroz integral Feijão preto	Arroz Arroz de forno Feijão vermelho	Arroz Arroz integral Feijão preto
MASSAS	Espaguete	Penne	Espaguete	Espaguete	Fusilli
ACOMPANHAMENTOS	Farofa Legumes na manteiga de ervas	Bolinho de arroz assado Minestra	Farofa Purê de batata	Farofa Polenta cremosa	Bouquet de brócolis Batata palha
CARNES 2 TIPOS	Lasanha de carne	Coxa e sobrecoxa assada crocante	Frango grelhado com molho inglês	Coxinha da asa assada	Fricassê de frango
	Iscas de frango grelhada	Iscas de carne com molho madeira	Almôndegas caseiras assadas	Carne de panela com molho	Carne moída refogada com legumes

CARDÁPIO DIVER - UNIDADE ESCOLAR EIC - JULHO 2025

	SEGUNDA FEIRA 7	TERÇA FEIRA 8	QUARTA FEIRA 9	QUINTA FEIRA 10	SEXTA FEIRA 11
SALADAS	Saladas de folhas Tomate Beterraba ralada Cenoura ralada	Saladas de folhas Tomate Repolho branco Cenoura cozida	Saladas de folhas Tomate Cenoura ralada Beterraba cozida	Saladas de folhas Tomate Brócolis Broto de feijão	Saladas de folhas Tomate Ovo Beterraba
ARROZ E FEIJÃO	Arroz Arroz integral Feijão vermelho	Arroz Arroz integral Feijão preto	Arroz Arroz integral Feijão preto	Arroz Arroz à grega Feijão carioca	Arroz Arroz integral Feijão preto
MASSAS	Caracolino	Fuzilli	Espaguete	Penne	Espaguete
ACOMPANHAMENTOS	Farofa Batata rustica	Farofa Purê de batata	Panaché de legumes salteados Canja	Farofa com crótons Ovo cozido	Farofa colorida Couve flor gratinada
CARNES 2 TIPOS	Estrogonofe de carne	Filé de frango à parmegiana	Panqueca de carne	Tatu assado com molho ferrugem	Bife acebolado
	Iscas de frango com legumes refogados	Almondegas caseira assada	Coxa e sobrecoxa assada à Mexicana	Linguiça assada	Coxinha da asa assada



CARDÁPIO DIVER - UNIDADE ESCOLAR EIC - JULHO 2025

PLANTÃO DE FÉRIAS	SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA
	14	15	16	17	18
SALADAS	Saladas de folhas Tomate Beterraba ralada Milho	Saladas de folhas Tomate Repolho branco Cenoura cozida	Saladas de folhas Tomate Cenoura ralada Chuchu	Saladas de folhas Tomate Brócolis Broto de feijão	Saladas de folhas Tomate Pepino Beterraba cozida
ARROZ E FEIJÃO	Arroz Arroz integral Feijão preto	Arroz Arroz integral Feijão preto	Arroz Arroz integral Feijão carioca	Arroz Arroz integral Feijão preto	Arroz Arroz integral Feijão preto
MASSAS	Espaguete	Fuzilli	Espaguete	Penne	Espaguete
ACOMPANHAMENTOS	Farofa com crótons Batata doce assada	Pirão de peixe	Legumes salteados	Batata em pétalas	Bolinho de espinafre assado
CARNES 2 TIPOS	File mignon suíno assado	File de peixe à dorê	Coxa e sobrecoxa assada	Panqueca de frango	Frango grelhado
	Carne de panela em cubos	Carne moída refogada	Kibe de forno	Alcatra assada fatiada com cebola	Lasanha de carne

CARDÁPIO DIVER - UNIDADE ESCOLAR EIC - JULHO 2025

PLANTÃO DE FÉRIAS	SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA
	21	22	23	24	25
SALADAS	Saladas de folhas Tomate Cenoura cozida Ervilha	Saladas de folhas Tomate Beterraba cozida Couve flor	Saladas de folhas Tomate Brócolis Cenoura ralada	Saladas de folhas Tomate Beterraba ralada Cenoura cozida	Saladas de folhas Tomate Sunomomo Beterraba cozida
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
ACOMPANHAMENTOS	Farofa Creme de legumes	Legumes na manteiga	Farofa Couve flor gratinada	Farofa Polenta cremosa	Farofa Polenta palito assada
CARNES 2 TIPOS	Bife à milanesa (forno)	Coxinha da asa assada	Enroladinho de frango	Sobrecoxa com creme de cebola assada	Fricassê de frango
	Frango grelhado	Carne moída refogada com batata	Bife acebolado	Carne de panela	Panqueca de carne



CARDÁPIO DIVER - UNIDADE ESCOLAR EIC - JULHO 2025

	SEGUNDA FEIRA 28	TERÇA FEIRA 29	QUARTA FEIRA 30	QUINTA FEIRA 31	SEXTA FEIRA 1
SALADAS	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 Brócolis Cenoura ralada Ervilha Macarronese	2 Saladas de folhas Tomate Beterraba ralada Cenoura ralada Abobrinha Maionese de batata	2 Saladas de folhas Tomate Brócolis Couve flor Cenoura ralada Honus
ARROZ E FEIJÃO	Arroz Arroz integral Feijão preto	Arroz Arroz integral Feijão carioca	Arroz Arroz com brócolis Feijão preto	Arroz Arroz integral Feijão vermelho	Arroz Arroz integral Feijão preto
MASSAS	Espaguete	Fusilli	Espaguete	Caracolino	Espaguete
ACOMPANHAMENTOS	Farofa Creme de milho	Farofa Legumes refogados	Farofa Pirão	Farofa Beringela à parmegiana	Farofa Lentilha
CARNES 2 TIPOS	Filé de frango à dorê (forno)	Lasanha de carne	Filé de peixe à milanesa	Carne de panela assada	Kibe de forno
	Bife acebolado	Iscas de frango grelhada	Carne à bolonhesa	Sobrecoxa assada com mostarda	Coxinha da asa assada



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 branco e roxo, broto de feijão.

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

As preparações com frango são sem pele e sem osso.