



CARDÁPIO BUFFET - UNIDADE ESCOLAR EIC - SETEMBRO 2025

	SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA
	1	2	3	4	5
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 lentilha	Saladas de folhas Tomate Cenoura cozida Beterraba ralada Vagem Sunomomo	Saladas de folhas Tomate Beterraba cozida Ovo cozido 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	Penne	Espaguete	Caracolino	Fuzilli	Espaguete
MOLHO	Molho barbecue	Molho branco	Molho sugo	Molho ao sugo	Molho ao sugo
ACOMPANHAMENTOS	Farofa Batata palha Batata doce assada	Farofa Canja	Legumes na manteiga	Farofa Bolinho de arroz assado	Polenta cremosa
CARNES 2 tipos	Estrogonofe de carne	Mini hamburguer de carne assado	Frango grelhado	Carne assada	Kibe assado
	Lombo suíno assado	Coxinha da asa assada	Lasanha de carne	Yakisoba de frango	Coxa e sobrecoxa ensopada

CARDÁPIO BUFFET - UNIDADE ESCOLAR EIC - SETEMBRO 2025

	SEGUNDA FEIRA 8	TERÇA FEIRA 9	QUARTA FEIRA 10	QUINTA FEIRA 11	SEXTA FEIRA 12
SALADAS 7 TIPOS	2 Saladas de folhas Tomate Cenoura cozida Pepino em conserva Chuchu com milho Salada de ervilha	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 alfafa 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	Sugo	Madeira	Sugo	Branco	Sugo
ACOMPANHAMENTOS	Farofa Batata corada	Ovo cozido Pirão	Farofa Purê de batata	Minestra Farofa	Farofa colorida Legumes na manteiga
CARNES 2 TIPOS	Fricassê de frango	Filé de peixe à milanesa (forno)	Coxinha da asa assada	File de peito de frango grelhado	Panqueca de frango
	Bife acebolado	Isclas de carne com molho madeira	Almondegas caseira assada	Carne de panela com batata	Carne moída refogada com legumes



CARDÁPIO BUFFET- UNIDADE ESCOLAR EIC - SETEMBRO 2025

	SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA
	15	16	17	18	19
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 maça Macarronese	2 Saladas de folhas Tomate Beterraba e cebola Cenoura cozida Ervilha Tabule	2 Saladas de folhas Tomate Pepino Vagem cozida Cenoura Maionese de batata
ARROZ E FEIJÃO	Arroz Arroz integral Feijão vermelho	Arroz Arroz integral Feijão preto	Arroz Arroz integral Feijão preto	Arroz Arroz integral Feijão carioca	Arroz Arroz integral Feijão preto
MASSAS	Caracolino	Espaguete	Espaguete	Fusilli	Espaguete
MOLHO	Sugo	Ferrugem	Barbecue	Sugo	Sugo
ACOMPANHAMENTOS	Farofa Polenta cremosa	Farofa Creme de legumes	Abobora caramelada Canja	Beringela à parmegiana Legumes salteados	Farofa Creme de milho
CARNES 2 TIPOS	Cubos de carne com molho escuro	Filé de frango grelhado	File mignon suíno	Panqueca de carne	File de frango à milanesa (forno)
	Coxinha da asa assada	Tatu assado com molho ferrugem	Carne à bolonhesa	Coxa e sobrecoxa assada	Bife acebolado

CARDÁPIO BUFFET - UNIDADE ESCOLAR EIC - SETEMBRO 2025

	SEGUNDA FEIRA 22	TERÇA FEIRA 23	QUARTA FEIRA 24	QUINTA FEIRA 25	SEXTA FEIRA 26
SALADAS 7 TIPOS	2 Saladas de folhas Tomate Cenoura cozida Pepino 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 biro biro 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 Polenta palito assada	Canja Nhoque	Batata corada Rolinho de brócolis	Farofa Batata doce assada Ovo frito	Legumes gratinados
CARNES 2 TIPOS	Carne de panela assada	Coxa e sobrecoxa assada	Filé de peixe à milanesa (assado)	Hamburguinho assado	Yakisoba de carne
	File de peito de frango grelhado	Bife à parmegiana	Carreteiro	Linguiça assada	Coxinha da asa assada



CARDÁPIO BUFFET - UNIDADE ESCOLAR EIC - SETEMBRO 2025

	SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA
	29	30			
SALADAS 7 TIPOS	2 Saladas de folhas Tomate Brócolis Cenoura ralada Milho Macarronese	2 Saladas de folhas Tomate Couve flor Beterraba ralada Chuchu Salpicão			
ARROZ E FEIJÃO	Arroz Arroz integral Feijão preto	Arroz Arroz integral Feijão preto			
MASSAS	Fusilli	Espaguete			
MOLHO	Sugo	Sugo			
ACOMPANHAMENTOS	Farofa Bolinho de espinafre assado	Farofa Pure de batata			
CARNES 2 TIPOS	Cubos de carne	Almondegas ao sugo assada			
	Coxa e sobrecoxa assada crocante	Iscas de frango refogada			



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