



CARDÁPIO DIVER - UNIDADE ESCOLAR EIC - SETEMBRO 2025

	SEGUNDA FEIRA 1	TERÇA FEIRA 2	QUARTA FEIRA 3	QUINTA FEIRA 4	SEXTA FEIRA 5
SALADAS	Salada de folhas Tomate Beterraba ralada Cenoura cozida	Salada de folhas Tomate Repolho branco Cenoura ralada	Salada de folhas Tomate Milho Pepino	Saladas de folhas Tomate Cenoura cozida Beterraba ralada	Saladas de folhas Tomate Beterraba cozida Ovo cozido
ARROZ E 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
MASSAS	Penne	Espaguete	Caracolino	Fuzilli	Espaguete
ACOMPANHAMENTOS	Farofa Batata doce assada	Farofa Canja	Legumes na manteiga	Farofa Bolinho de arroz assado	Polenta cremosa
CARNES	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 DIVER - UNIDADE ESCOLAR EIC - SETEMBRO 2025

	SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA
	8	9	10	11	12
SALADAS	Saladas de folhas Tomate Cenoura cozida Pepino	Saladas de folhas Tomate Beterraba ralada Cenoura ralada	Saladas de folhas Tomate Brócolis Couve flor	Saladas de folhas Tomate Pepino Broto de alfafa	Saladas de folhas Tomate Beterraba cozida Chuchu
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
ACOMPANHAMENTOS	Farofa Batata corada	Ovo cozido Pirão	Farofa Purê de batata	Minestra Farofa	Farofa colorida Legumes na manteiga
CARNES	Fricassê de frango	Filé de peixe à milanesa (forno)	Coxinha da asa assada	File de peito de frango grelhado	Panqueca de frango
	Bife acebolado	Iscas de carne com molho madeira	Almondegas caseira assada	Carne de panela com batata	Carne moída refogada com legumes



CARDÁPIO DIVER - UNIDADE ESCOLAR EIC - SETEMBRO 2025

	SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA
	15	16	17	18	19
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 Beterraba ralada Cenoura cozida	Saladas de folhas Tomate Pepino Vagem cozida
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	Fuzilli	Espaguete	Fuzilli	Espaguete
ACOMPANHAMENTOS	Farofa Polenta cremosa	Farofa Creme de legumes	Abobora caramelada Canja	Legumes salteados	Farofa Creme de milho
CARNES	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 DIVER - UNIDADE ESCOLAR EIC - SETEMBRO 2025

	SEGUNDA FEIRA 22	TERÇA FEIRA 23	QUARTA FEIRA 24	QUINTA FEIRA 25	SEXTA FEIRA 26
SALADAS	Saladas de folhas Tomate Cenoura cozida Pepino	Saladas de folhas Tomate Beterraba cozida Cenoura ralada	Saladas de folhas Tomate Repolho misto Cenoura ralada	Saladas de folhas Tomate Beterraba ralada Cenoura ralada	Saladas de folhas Tomate Brócolis Couve flor
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
ACOMPANHAMENTOS	Farofa Ovo cozido	Farofa Nhoque	Batata corada	Farofa Batata doce assada	Legumes gratinados
CARNES	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 DIVER - UNIDADE ESCOLAR EIC - SETEMBRO 2025

	SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA
	29	30			
SALADAS 7 TIPOS	Saladas de folhas Tomate Brócolis Cenoura ralada	Saladas de folhas Tomate Couve flor Beterraba ralada			
ARROZ E FEIJÃO	Arroz Arroz integral Feijão preto	Arroz Arroz integral Feijão preto			
MASSAS	Fusilli	Espaguete			
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.

Preparações com ovos: panqueca, bolinho de arroz.

Preparações com trigo: frango à milanesa, bolinho de arroz, 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.

Nutricionista GREICE BORDIGNON - CRN 10 / 0571