



CARDÁPIO DIVER – UNIDADE ESCOLAR EIC – OUTUBRO 2025

	SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA
	29	30	1	2	3
SALADAS	Saladas de folhas Tomate Brócolis Cenoura ralada	Saladas de folhas Tomate Couve flor Beterraba ralada	Saladas de folhas Tomate Couve e cenoura Brócolis	Saladas de folhas Tomate Cenoura cozida Beterraba ralada	Saladas de folhas Tomate Beterraba ralada Pepino
ARROZ E FEIJÃO	Arroz Arroz integral Feijão preto	Arroz Arroz integral Feijão preto	Arroz Arroz integral Feijão vermelho	Arroz Arroz com brócolis Feijão carioca	Arroz Arroz integral Feijão preto
MASSAS	Fusilli	Espaguete	Penne	Caracolino	Espaguete
ACOMPANHAMENTOS	Farofa Bolinho de arroz assado	Purê de batata	Farofa Canja	Legumes salteados	Farofa Batata corada
CARNES	Cubos de carne	Almôndegas ao sugo assada	Fricassê de frango	Lasanha de carne	Estrogonofe de carne
	Coxa e sobrecoxa assada crocante	Iscas de frango refogada	Bife à milanesa	Filé de frango grelhado	Coxinha da asa assada

CARDÁPIO DIVER – UNIDADE ESCOLAR EIC – OUTUBRO 2025

	SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA
	6	7	8	9	10
SALADAS	Saladas de folhas Tomate Cenoura cozida Sunomomo	Saladas de folhas Tomate Beterraba com cebola Cenoura ralada	Saladas de folhas Tomate Milho Vagem	Saladas de folhas Tomate Pepino Ovo cozido	Saladas de folhas Tomate Beterraba cozida Chuchu
ARROZ E FEIJÃO	Arroz Arroz integral Feijão preto	Arroz Arroz integral Feijão carioca	Arroz Arroz integral Feijão preto	Arroz Arroz à grega Feijão vermelho	Arroz Arroz integral Feijão preto
MASSAS	Espaguete	Caracolino	Penne	Espaguete	Espaguete
ACOMPANHAMENTOS	Seleta de legumes	Farofa amarela Minestra	Batata frita (forno)	Farofa com legumes Polenta cremosa	Farofa Batata rústica
CARNES	Filé de frango à parmegiana (forno)	Panqueca de frango	Coxinha da asa assada	Frango ensopado	Frango oriental
	Carne moída refogada	Iscas de carne com molho madeira	Hamburguer caseiro assado	Bife acebolado	Carne assada de forno

CARDÁPIO DIVER – UNIDADE ESCOLAR EIC – OUTUBRO 2025

	SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA
	13	14	15	16	17
SALADAS	Saladas de folhas Tomate Beterraba ralada Cenoura ralada	Saladas de folhas Tomate Repolho branco Cenoura cozida	SEM AULAS	Saladas de folhas Tomate Cenoura cozida Milho	Saladas de folhas Tomate Cenoura ralada 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
MASSAS	Caracolino	Fuzilli		Espaguete	Caracolino
ACOMPANHAMENTOS	Farofa Batata corada Batata palha	Farofa Bolinho de legumes	SEM AULAS	Farofa amarela Pirão de peixe	Farofa Jardineira de legumes
CARNES	Coxa e sobrecoxa assada	Carreteiro		Carne moída refogada	Panqueca de carne
	Estrogonofe de carne	Filé de frango grelhado		Filé de peixe à milanesa (forno)	Coxinha da asa assada

CARDÁPIO DIVER – UNIDADE ESCOLAR EIC – OUTUBRO 2025

	SEGUNDA FEIRA 20	TERÇA FEIRA 21	QUARTA FEIRA 22	QUINTA FEIRA 23	SEXTA FEIRA 24
SALADAS	Saladas de folhas Tomate Beterraba ralada Cenoura ralada	Saladas de folhas Tomate Beterraba cozida Cenoura ralada	Saladas de folhas Tomate Pepino Broto de feijão	Saladas de folhas Tomate Brócolis Cenoura cozida	Saladas de folhas Tomate Abobora Couve flor
ARROZ E FEIJÃO	Arroz Arroz integral Feijão preto	Arroz Arroz integral Feijão vermelho	Arroz Arroz à grega Feijão preto	Arroz Arroz integral Feijão preto	Arroz Arroz integral Feijão carioca
MASSAS	Espaguete	Fusilli	Espaguete	Penne	Espaguete
ACOMPANHAMENTOS	Farofa Batata rústica	Farofa Legumes salteados	Farofa com legumes Purê de batata	Farofa Canja	Farofa Creme de milho
CARNES	Bife ao molho madeira	Carne assada	File mignon suíno ao molho laranja	Hamburguer caseiro assado	Isclas de carne
	Fricassê de frango	Sobrecoxa ensopada	Almôndegas à bolonhesa	Coxinha da asa assada	File de Frango à milanesa

CARDÁPIO DIVER - UNIDADE ESCOLAR EIC - OUTUBRO 2025

	SEGUNDA FEIRA 27	TERÇA FEIRA 28	QUARTA FEIRA 29	QUINTA FEIRA 30	SEXTA FEIRA 31
SALADAS 7 TIPOS	Saladas de folhas Tomate Cenoura cozida Milho	Saladas de folhas Tomate Beterraba cozida Cenoura ralada	Saladas de folhas Tomate Couve flor Cenoura ralada	Saladas de folhas Tomate Pepino Beterraba com cebola	Saladas de folhas Tomate Brócolis Ovo cozido
ARROZ E FEIJÃO	Arroz Arroz biro biro Feijão preto	Arroz Arroz integral Feijão carioca	Arroz Arroz integral Feijão vermelho	Arroz Arroz integral Feijão preto	Arroz Arroz integral Feijão preto
MASSAS	Espaguete	Fusilli	Espaguete	Caracolino	Espaguete
ACOMPANHAMENTOS	Polenta cremosa	Farofa Legumes sauté	Batata crispim	Farofa crocante Canja	Purê de aipim Farofa
CARNES 2 TIPOS	Frango grelhado	Panqueca de carne	Cubo de carne com molho escuro	Yakisoba de carne	Almôndegas de carne assada
	Carne à bolonhesa	Frango assado	File de peixe à dorê	Coxinha da asa assada	File de frango grelhado



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