



CARDÁPIO BUFFET – UNIDADE ESCOLAR EIC – NOVEMBRO 2025

	SEGUNDA FEIRA 3	TERÇA FEIRA 4	QUARTA FEIRA 5	QUINTA FEIRA 6	SEXTA FEIRA 7
SALADAS 7 TIPOS	2 Saladas de folhas Tomate Brócolis Cenoura ralada Milho Tabule Fruta da estação	2 Saladas de folhas Tomate Beterraba ralada Cenoura ralada Abobrinha Maionese de batata Fruta da estação	2 Saladas de folhas Tomate Cenoura cozida Ovo cozido Sunomomo Trigonese Fruta da estação	2 Saladas de folhas Tomate Sunomomo Broto de feijão Cenoura cozida Macarronese Fruta da estação	2 Saladas de folhas Tomate Beterraba cozida Chuchu Salada mista Grão de bico Fruta da estação
ARROZ E FEIJÃO	Arroz Arroz integral Feijão preto	Arroz Arroz biro biro Feijão carioca	Arroz Arroz integral Feijão preto	Arroz Arroz com brócolis Feijão vermelho	Arroz Arroz integral Feijão preto
MASSAS	Espaguete	Penne	Espaguete	Espaguete	Fusilli
MOLHOS	Sugo	Branco	Sugo	Sugo	Branco
ACOMPANHAMENTOS	Farofa Batata palha Creme de legumes	Legumes na manteiga de ervas	Farofa Purê de batata	Farofa Escondidinho de carne	Couve flor gratinada
CARNES 2 TIPOS	Coxa e sobrecoxa assada crocante	Lasanha de carne	Coxinha da asa assada	Frango grelhado com molho inglês	Panqueca de frango
	Estrogonofe de carne	Filé de frango grelhado	Carne de panela com molho	Carreteiro	Carne moída refogada

CARDÁPIO BUFFET – UNIDADE ESCOLAR EIC – NOVEMBRO 2025

	SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA
	10	11	12	13	14
SALADAS 7 TIPOS	2 Saladas de folhas Tomate Beterraba ralada Cenoura ralada Pepino em conserva Salada de batata Fruta da estação	2 Saladas de folhas Tomate Repolho branco Cenoura cozida Milho Salpicão de legumes	2 Saladas de folhas Tomate Cenoura ralada Beterraba cozida Pepino Macarronense Fruta da estação	2 Saladas de folhas Tomate Brócolis Broto de feijão Maionese de batata doce	2 Saladas de folhas Tomate Ovo Beterraba Sunomomo Salada de lentilha Fruta da estação
ARROZ E FEIJÃO	Arroz Arroz integral Feijão vermelho	Arroz Arroz integral Feijão preto	Arroz Arroz à grega Feijão preto	Arroz Arroz integral Feijão carioca	Arroz Arroz integral Feijão preto
MASSAS	Caracolino	Fuzilli	Penne	Espaguete	Espaguete
MOLHO	Sugo	Ferrugem	Sugo	Sugo	Molho de queijos
ACOMPANHAMENTOS	Farofa Batata rústica	Farofa Polenta cremosa	Panaché de legumes Canja	Purê misto	Farofa colorida Bouquet de brócolis
CARNES 2 TIPOS	Bife à milanesa	Tatu assado com molho ferrugem	Panqueca de carne	Filé de frango à parmegiana	Bife acebolado
	Isclas de frango com legumes refogados	Linguiça assada	Coxa e sobrecoxa assada à Mexicana	Almondegas caseira assada	Coxinha da asa assada

CARDÁPIO BUFFET – UNIDADE ESCOLAR EIC – NOVEMBRO 2025

	SEGUNDA FEIRA 17	TERÇA FEIRA 18	QUARTA FEIRA 19	QUINTA FEIRA 20	SEXTA FEIRA 21
SALADAS 7 TIPOS	2 Saladas de folhas Tomate Cenoura cozida Milho Beterraba ralada Broto de feijão Fruta da estação	2 Saladas de folhas Tomate Beterraba cozida Cenoura ralada Ervilha Salada de trigo Fruta da estação	2 Saladas de folhas Tomate Brócolis Cenoura e couve Pepino Macarronense	FERIADO	2 Saladas de folhas Tomate Brócolis Couve flor Cenoura ralada Ovo cozido Fruta da estação
ARROZ E FEIJÃO	Arroz Arroz integral Feijão preto	Arroz Arroz com brócolis Feijão carioca	Arroz Arroz integral Feijão preto		Arroz Arroz integral Feijão preto
MASSAS	Espaguete	Fusilli	Penne		Espaguete
MOLHO	Sugo	Barbecue	Madeira		Sugo
ACOMPANHAMENTOS	Farofa Creme de milho	Farofa Batata doce assada	Farofa Pirão		Farofa Lentilha
CARNES 2 TIPOS	Filé de frango à dorê (forno)	Filé mignon suíno	Filé de peixe à milanesa		Kibe de forno
	Bife acebolado	Carne à bolonhesa	Carne assada		Coxinha da asa assada



CARDÁPIO BUFFET – UNIDADE ESCOLAR EIC – NOVEMBRO 2025

	SEGUNDA FEIRA 24	TERÇA FEIRA 25	QUARTA FEIRA 26	QUINTA FEIRA 27	SEXTA FEIRA 28
SALADAS 7 TIPOS	2 Saladas de folhas Tomate Beterraba ralada Cenoura ralada Milho Salada de lentilha Fruta da estação	2 Saladas de folhas Tomate Beterraba cozida Cenoura ralada Chuchu Ervilha Macarronese Fruta da estação	2 Saladas de folhas Tomate Pepino Broto de feijão Cenoura cozida Salada mista Fruta da estação	2 Saladas de folhas Tomate Brócolis Cenoura cozida Caponata de abobrinha Torradinhas Salpicão de legumes Fruta da estação	2 Saladas de folhas Tomate Abobora Salada colorida Beterraba e cebola Sunomomo Fruta da estação
ARROZ E FEIJÃO	Arroz Arroz integral Feijão preto	Arroz Arroz integral Feijão vermelho	Arroz Arroz integral Feijão preto	Arroz Arroz à grega Feijão preto	Arroz Arroz integral Feijão carioca
MASSAS	Espaguete	Fusilli	Espaguete	Penne	Espaguete
MOLHO	Madeira	Sugo	Sugo	Queijos	Sugo
ACOMPANHAMENTOS	Farofa Batata palha Batata rústica	Beringela à parmegiana	Farofa crocante Purê de batata	Legumes salteados Ovo frito	Farofa Risoto de frango
CARNES 2 TIPOS	Bife ao molho madeira	Carne assada	Lombo suíno ao molho laranja	Hamburguer caseiro assado	Panqueca de carne
	Fricassê de frango	Sobrecoca ensopada	Almôndegas à bolonhesa	Coxinha da asa assada	Filé de frango grelhado



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