



CARDÁPIO DIVER – UNIDADE ESCOLAR EIC – NOVEMBRO 2025

	SEGUNDA FEIRA 3	TERÇA FEIRA 4	QUARTA FEIRA 5	QUINTA FEIRA 6	SEXTA FEIRA 7
SALADAS	Saladas de folhas Tomate Brócolis Cenoura ralada	Saladas de folhas Tomate Beterraba ralada Cenoura ralada	Saladas de folhas Tomate Cenoura cozida Ovo cozido	Saladas de folhas Tomate Sunomomo Broto de feijão	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 com brócolis Feijão vermelho	Arroz Arroz integral Feijão preto
MASSAS	Espaguete	Penne	Espaguete	Espaguete	Fusilli
ACOMPANHAMENTOS	Farofa Batata corada Creme de legumes	Legumes na manteiga de ervas	Farofa Purê de batata	Farofa Escondidinho de carne	Couve flor gratinada
CARNES	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	Carreteiro	Carne moída refogada



CARDÁPIO DIVER – UNIDADE ESCOLAR EIC – NOVEMBRO 2025

	SEGUNDA FEIRA 10	TERÇA FEIRA 11	QUARTA FEIRA 12	QUINTA FEIRA 13	SEXTA FEIRA 14
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 Beterraba Sunomomo
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
ACOMPANHAMENTOS	Farofa Batata rústica	Farofa Polenta cremosa	Panaché de legumes Canja	Purê misto	Farofa colorida Bouquet brócolis
CARNES	Bife à milanesa	Tatu assado com molho ferrugem	Panqueca de carne	Filé de frango à parmegiana (forno)	Bife acebolado
	Isclas de frango refogadas	Linguiça assada	Coxa e sobrecoxa assada	Almôndegas caseira assadas	Coxinha da asa assada



CARDÁPIO DIVER – UNIDADE ESCOLAR EIC – NOVEMBRO 2025

	SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA
	17	18	19	20	21
SALADAS	Saladas de folhas Tomate Cenoura cozida Milho	Saladas de folhas Tomate Beterraba cozida Cenoura ralada	Saladas de folhas Tomate Brócolis Cenoura e couve	FERIADO	Saladas de folhas Tomate Brócolis Couve flor
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
ACOMPANHAMENTOS	Farofa Creme de milho	Farofa Batata doce assada	Farofa Pirão		Lentilha
CARNES	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 DIVER – UNIDADE ESCOLAR EIC – NOVEMBRO 2025

	SEGUNDA FEIRA 24	TERÇA FEIRA 25	QUARTA FEIRA 26	QUINTA FEIRA 27	SEXTA FEIRA 28
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 Salada colorida
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
ACOMPANHAMENTOS	Farofa Batata palha Batata rústica	Polenta cremosa	Farofa crocante Purê de batata	Legumes salteados	Farofa Risoto de frango
CARNES	Bife ao molho madeira	Carne assada	Lombo suíno assado	Hamburguer caseiro assado	Panqueca de carne
	Fricassê de frango	Sobrecoxa ensopada	Almôndegas à bolonhesa	Coxinha da asa assada	Filé 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