



CARDÁPIO PLANTÃO DE FÉRIAS – UNIDADE ESCOLAR EIC – JANEIRO 2026

	SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA
	5	6	7	8	9
SALADAS				Saladas de folhas Tomate Beterraba cozida	Saladas de folhas Tomate Pepino
ARROZ E FEIJÃO				Arroz Arroz integral Feijão preto	Arroz Arroz integral Feijão preto
MASSAS				Espaguete	Fuzilli
ACOMPANHAMENTOS				Polenta cremosa Farofa	Batata corada
CARNES				Coxa e sobrecoxa assada Almôndegas de carne assada	Filé de frango grelhado Estrogonofe de carne

CARDÁPIO PLANTÃO DE FÉRIAS – UNIDADE ESCOLAR EIC – JANEIRO 2026

	SEGUNDA FEIRA 12	TERÇA FEIRA 13	QUARTA FEIRA 14	QUINTA FEIRA 15	SEXTA FEIRA 16
SALADAS	Saladas de folhas Tomate Cenoura ralada	Saladas de folhas Tomate Ovo cozido	Saladas de folhas Tomate Beterraba ralada	Saladas de folhas Tomate Pepino	Saladas de folhas Tomate Cenoura cozida
ARROZ E FEIJÃO	Arroz Arroz integral Feijão preto	Arroz Arroz integral Feijão vermelho	Arroz Arroz integral Feijão preto	Arroz Arroz integral Feijão carioca	Arroz Arroz integral Feijão preto
MASSAS	Espaguete	Fuzilli	Caracolino	Espaguete	Fusilli
ACOMPANHAMENTOS	Purê de batata	Farofa Batata doce assada	Creme de milho	Farofa Legumes salteados	Farofa Molho sugo
CARNES	Carne moída à bolonhesa Coxinha da asa assada	Filé mignon suíno com barbecue Carne com molho madeira	Filé de frango à milanesa (forno) Mini hamburguer caseiro assado	Coxa e sobrecoxa assada Carne de panela com batata	Iscas de frango refogada Panqueca de carne

CARDÁPIO PLANTÃO DE FÉRIAS - UNIDADE ESCOLAR EIC - JANEIRO 2026

	SEGUNDA FEIRA 19	TERÇA FEIRA 20	QUARTA FEIRA 21	QUINTA FEIRA 22	SEXTA FEIRA 23
SALADAS	Saladas de folhas Tomate Chuchu	Saladas de folhas Tomate Cenoura cozida	Saladas de folhas Tomate Beterraba ralada	Saladas de folhas Tomate Brócolis	Saladas de folhas Tomate Cenoura ralada
ARROZ E FEIJÃO	Arroz Arroz integral Feijão preto	Arroz Arroz integral Feijão preto	Arroz Arroz integral Feijão carioca	Arroz Arroz integral Feijão preto	Arroz Arroz integral Feijão preto
MASSAS	Espaguete	Fuzilli	Penne	Espaguete	Fusilli
ACOMPANHAMENTOS	Legumes salteados Farofa	Ovo cozido	Bolinho de arroz	Farofa Polenta cremosa	Purê de batata
CARNES	Carne de panela com batatas Coxa e sobrecoxa de frango crocante	Filé de frango grelhado Yakisoba de carne	Coxinha da asa assada Bife acebolado	Carne moída à bolonhesa Panqueca de frango	Isclas de frango com legumes Almôndegas ao sugo



CARDÁPIO PLANTÃO DE FÉRIAS - UNIDADE ESCOLAR EIC - JANEIRO 2026

	SEGUNDA FEIRA 26	TERÇA FEIRA 27	QUARTA FEIRA 28	QUINTA FEIRA 29	SEXTA FEIRA 30
SALADAS	Saladas de folhas Tomate Pepino	Saladas de folhas Tomate Beterraba	Saladas de folhas Tomate Milho	Saladas de folhas Tomate Couve flor	Saladas de folhas Tomate Cenoura cozida
ARROZ E FEIJÃO	Arroz Arroz integral Feijão carioca	Arroz Arroz integral Feijão preto	Arroz Arroz integral Feijão vermelho	Arroz Arroz integral Feijão carioca	Arroz Arroz integral Feijão preto
MASSAS	Espaguete	Caracolino	Espaguete	Fusilli	Fusilli
ACOMPANHAMENTOS	Farofa Legumes refogados	Batata em pétalas	Farofa crocante Polenta palito	Creme de milho	Molho sugo Farofa
CARNES	Coxinha da asa assada Bife acebolado	Filé de peixe assado forno Cubos de carne refogada	Carne à bolonhesa Coxa e sobrecoxa assada	Mini hamburguer caseiro assado Frango à milanesa assado (forno)	Panqueca de carne Cubos de frango refogados



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.

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.

Os Legumes servidos são: couve flor, brócolis, cenoura, abobrinha, chuchu, abóbora, berinjela, vagem.

As preparações com frango são sem pele e sem osso.