



## CARDÁPIO BUFFET – UNIDADE ESCOLAR EIC – FEVEREIRO 2026

	SEGUNDA FEIRA 02	TERÇA FEIRA 03	QUARTA FEIRA 04	QUINTA FEIRA 05	SEXTA FEIRA 06 FESTIVAL DE MASSAS
<b>SALADAS 7 tipos</b>		2 tipos de folhas Tomate Pepino Cenoura cozida Beterraba ralada Salada de repolho Fruta da estação	2 tipos de folhas Tomate Cenoura ralada Beterraba cozida Milho Maionese de batata Fruta da estação	2 tipos de folhas Tomate Repolho branco Brócolis Cenoura cozida Salada de lentilha Fruta da estação	2 tipos de folhas Tomate Couve flor Beterraba cozida Cenoura ralada Salpicão de legumes Molho Pesto
<b>ARROZ ARROZ INTEGRAL FEIJÃO</b>		Arroz Arroz integral Feijão vermelho	Arroz Arroz integral Feijão preto	Arroz Arroz integral Feijão carioca	Arroz Arroz integral Feijão preto
<b>MASSA</b>		Espaguete	Espaguete	Fuzilli	Penne
<b>MOLHO</b>		Madeira	Barbecue	Sugo	Sugo e queijos
<b>ACOMPANHAMENTOS</b>		Farofa Bolinho de arroz assado Legumes refogados	Farofa colorida Batata doce assada	Farofa Legumes salteados na manteiga	Farofa com crótons Nhoque
<b>CARNES 2 tipos</b>		Coxa e sobrecoxa assada	Bife acebolado	Panqueca de frango	Lasanha à bolonhesa
		Tatu assado com molho madeira	File mignon suíno assado com molho barbecue	Cubos de carne refogados	Filé de frango à milanesa (forno)



## CARDÁPIO BUFFET – UNIDADE ESCOLAR EIC – FEVEREIRO 2026

	SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA
	09	10	11	12	13
<b>SALADAS 7 TIPOS</b>	2 tipos de folhas Tomate Cebola roxa Cenoura cozida Beterraba ralada Sunomomo Fruta da estação	2 tipos de folhas Tomate Beterraba ralada Couve flor Milho Macarroneze Fruta da estação	2 tipos de folhas Tomate Brócolis Abobrinha Cenoura ralada Salpicão de legumes Fruta da estação	2 tipos de folhas Tomate Pepino Beterraba cozida Cenoura ralada Repolho com maça	2 tipos de folhas Tomate Beterraba cozida Chuchu com milho Cebola em conserva Maionese de batata Fruta da estação
<b>ARROZ E FEIJÃO</b>	Arroz Arroz integral Feijão preto	Arroz Arroz integral Feijão carioca	Arroz Arroz integral Feijão preto	Arroz Arroz integral Feijão vermelho	Arroz Arroz integral Feijão preto
<b>MASSAS</b>	Espaguete	Caracolino	Fusilli	Espaguete	Espaguete
<b>MOLHOS</b>	Madeira	Sugo	Sugo	Sugo	Bechamel
<b>ACOMPANHAMENTOS</b>	Bolinho de legumes assado	Farofa Purê de batata	Farofa com legumes Batata palito assada	Polenta cremosa	Farofa colorida Legumes na manteiga
<b>CARNES 2 TIPOS</b>	Yakisoba de frango	Frango grelhado	Estrogonofe de frango	Coxinha da asa assada	Filé de frango grelhado
	Isclas de carne refogadas	Almôndegas caseiras assadas	Bife acebolado	Carne moída à bolonhesa	Carne de panela com batata



## CARDÁPIO BUFFET – UNIDADE ESCOLAR EIC – FEVEREIRO 2026

	SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA
	16	17	18	19	20
<b>SALADAS 7 TIPOS</b>	Sem aulas	Sem aulas	Sem aulas	2 tipos de folhas Tomate Cenoura cozida Brócolis Milho Sunomomo Fruta da estação	2 tipos de folhas Tomate Pepino Cenoura ralada Salada mista Macarronese Fruta da estação
<b>ARROZ E FEIJÃO</b>				Arroz Arroz integral Feijão preto	Arroz Arroz integral Feijão preto
<b>MASSAS</b>				Penne	Espaguete
<b>MOLHO</b>				Madeira	Sugo
<b>ACOMPANHAMENTOS</b>				Farofa amarela Legumes refogados	Batata canoa assada
<b>CARNES 2 TIPOS</b>				Panqueca de carne Coxa e sobrecoxa assada	Estrogonofe de carne Filé de peixe à milanesa

## CARDÁPIO BUFFET – UNIDADE ESCOLAR EIC – FEVEREIRO 2026

	SEGUNDA FEIRA 23	TERÇA FEIRA 24	QUARTA FEIRA 25	QUINTA FEIRA 26	SEXTA FEIRA 27
<b>SALADAS 7 TIPOS</b>	2 tipos de folhas Tomate Beterraba ralada Cenoura cozida Repolho roxo Salpicão Fruta da estação	2 tipos de folhas Tomate Repolho branco Cenoura ralada Brócolis Maionese de batata Fruta da estação	2 tipos de folhas Tomate Cenoura ralada Beterraba cozida Pepino Salada de grão de bico	2 tipos de folhas Tomate Cenoura ralada Couve flor Sunomomo Salada de lentilha Fruta da estação	2 tipos de folhas Tomate Pepino Couve e cenoura Salada colorida Milho Fruta da estação
<b>ARROZ E FEIJÃO</b>	Arroz Arroz integral Feijão preto	Arroz Arroz integral Feijão carioca	Arroz Arroz integral Feijão vermelho	Arroz Arroz integral Feijão preto	Arroz Arroz integral Feijão preto
<b>MASSAS</b>	Espaguete	Penne	Caracolino	Espaguete	Fuzilli
<b>MOLHO</b>	Madeira	Sugo	Sugo	Mostarda	Sugo
<b>ACOMPANHAMENTOS</b>	Farofa Creme de milho	Purê de batata com ervilhas	Farofa colorida Repolho refogado	Farofa Batata rústica	Legumes refogados
<b>CARNES 2 TIPOS</b>	Filé de frango à dorê (forno)	Almôndegas caseiras assada	Panqueca de frango	Mini hambúrguer caseiro assado	Lombo suíno assado
	Cubos de carne com molho	Isclas de frango grelhada	Carne assada de panela	Coxa e sobrecoxa crocante	Carne à bolonhesa



## **ATENÇÃO INTOLERANTES OU ALÉRGICOS:**

Preparações com leite: panqueca, estrogonofe, creme de milho, purês.

Preparações com ovos ou traços de ovos: panqueca, bolinho de arroz, macarrão, yakisoba, arroz biro biro.

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, exceto coxinha da asa.

Nutricionista GREICE BORDIGNON - CRN 10 / 0571