

CARDÁPIO DIVER - UNIDADE ESCOLAR EIC - MARÇO 2026

	SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA
	2	3	4	5	6
SALADAS	Saladas de folhas Tomate Beterraba ralada	Saladas de folhas Tomate Repolho branco	Saladas de folhas Tomate Pepino	Saladas de folhas Tomate Cenoura cozida	Saladas de folhas Tomate Beterraba cozida
ARROZ E FEIJÃO	Arroz Arroz integral Feijão preto	Arroz Arroz integral Feijão preto	Arroz Arroz à grega Feijão vermelho	Arroz Arroz integral Feijão carioca	Arroz Arroz biro biro Feijão preto
MASSAS	Fuzilli	Penne	Espaguete	Espaguete	Caracolino
ACOMPANHAMENTOS	Farofa Polenta cremosa	Bolinho de espinafre assado	Farofa Batata palito (forno)	Legumes salteados	Farofa Aipim salteado
CARNES	Carne assada no forno	Yakisoba de carne	Estrogonofe de carne	Filé à parmegiana (forno)	Lasanha de carne
	File de frango grelhado	Coxa e sobrecoxa assada crocante	File mignon suíno	Coxinha da asa assada	File de peixe à dorê (forno)

CARDÁPIO DIVER - UNIDADE ESCOLAR EIC - MARÇO 2026

	SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA
	9	10	11	12	13
SALADAS	Saladas de folhas Tomate Cenoura cozida	Saladas de folhas Tomate Beterraba ralada	Saladas de folhas Tomate Brócolis	Saladas de folhas Tomate Pepino	Saladas de folhas Tomate Milho
ARROZ E FEIJÃO	Arroz Arroz integral Feijão preto	Arroz Arroz de forno Feijão vermelho	Arroz Arroz integral Feijão preto	Arroz Arroz com brócolis Feijão preto	Arroz Arroz integral Feijão carioca
MASSAS	Espaguete	Caracolino	Penne	Espaguete	Espaguete
ACOMPANHAMENTOS	Creme de legumes	Farofa Seleta de legumes	Purê de batata	Farofa com legumes Batata corada	Bouquet de brócolis
CARNES	File de frango à dorê (forno)	Panqueca de frango	Coxa e sobrecoxa ensopada	Fricassê de frango	Coxinha da asa assada
	Carreteiro	Carne moída refogada	Mini hamburguer caseiro assado	Bife acebolado	Yakisoba de carne



CARDÁPIO DIVER - UNIDADE ESCOLAR EIC - MARÇO 2026

	SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA
	16	17	18	19	20
SALADAS	Saladas de folhas Tomate Beterraba ralada	Saladas de folhas Tomate Repolho branco	Saladas de folhas Tomate Cenoura ralada	Saladas de folhas Tomate Milho	Saladas de folhas Tomate Pepino
ARROZ E FEIJÃO	Arroz Arroz biro biro Feijão vermelho	Arroz Arroz integral Feijão preto	Arroz Arroz integral Feijão carioca	Arroz Arroz integral Feijão preto	Arroz Arroz com legumes Feijão preto
MASSAS	Caracolino	Fuzilli	Espaguete	Espaguete	Penne
ACOMPANHAMENTOS	Farofa Batata rústica	Purê misto gratinado	Farofa Polenta cremosa	Pirão de peixe Legumes na manteiga	Farofa Batata doce assada
CARNES	Coxa e sobrecoxa assada	Almondegas caseira assada	Carne à bolonhesa	File de peixe TILÁPIA à dorê (forno)	Lombo suíno assado
	Estrogonofe de carne	File de frango grelhado	Coxinha da asa assada	Panqueca de carne	Carne de panela

CARDÁPIO DIVER - UNIDADE ESCOLAR EIC - MARÇO 2026

	SEGUNDA FEIRA 23	TERÇA FEIRA 24	QUARTA FEIRA 25	QUINTA FEIRA 26	SEXTA FEIRA 27
SALADAS	Feriado	Saladas de folhas Tomate Beterraba cozida	Saladas de folhas Tomate Cenoura ralada	Saladas de folhas Tomate Brócolis	Saladas de folhas Tomate Abobora
ARROZ E FEIJÃO		Arroz Arroz integral Feijão preto	Arroz Arroz colorido Feijão preto	Arroz Arroz integral Feijão carioca	Arroz Arroz integral Feijão preto
MASSAS		Fusilli	Espaguete	Caracolino	Espaguete
ACOMPANHAMENTOS		Farofa Bolinho de arroz assado	Creme de milho	Farofa Batata crispim	Canja Molho sugo
CARNES		Carne assada	Frango à milanesa (forno)	Carne à bolonhesa	Hamburguer caseiro assado
		Sobrecoxa grelhada	Bife ao molho madeira	Coxinha da asa assada	Frango grelhado

CARDÁPIO DIVER - UNIDADE ESCOLAR EIC - MARÇO 2026

	SEGUNDA FEIRA 30	TERÇA FEIRA 31	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA
SALADAS	Saladas de folhas Tomate Cenoura cozida	Saladas de folhas Tomate Beterraba cozida			
ARROZ E FEIJÃO	Arroz Arroz integral Feijão preto	Arroz Arroz integral Feijão carioca			
MASSAS	Espaguete	Fusilli			
ACOMPANHAMENTOS	Batata corada	Legumes na manteiga			
CARNES	Fricassê de frango	Panqueca de frango			
	Carne e linguiça assadas	Carne refogada ao sugo			



ATENÇÃO INTOLERANTES OU ALÉRGICOS:

Preparações com leite: panqueca, estrogonofe, fricassê, creme de milho e de legumes, filé à parmegiana, purê de batata, canelone de queijo

Preparações com ovos: panqueca, bolinho de arroz e de espinafre, macarrão, arroz biro biro.

Preparações com trigo: frango à milanesa, file de peixe, bife à parmegiana, 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.