



CARDÁPIO BUFFET – UNIDADE ESCOLAR EIC – MARÇO 2026

	SEGUNDA FEIRA 2	TERÇA FEIRA 3	QUARTA FEIRA 4	QUINTA FEIRA 5	SEXTA FEIRA 6
SALADAS 7 tipos	2 Saladas de folhas Tomate Beterraba ralada Cenoura ralada Pepino em conserva Milho Fruta da estação	2 Saladas de folhas Tomate Repolho branco Cenoura cozida Salada de pepino Salpicão de legumes Fruta da estação	2 Saladas de folhas Tomate Pepino Brócolis Beterraba cozida Macarronese Fruta da estação	2 Saladas de folhas Tomate Cenoura cozida Beterraba ralada Ovo cozido Sunomomo Fruta da estação	2 Saladas de folhas Tomate Beterraba cozida Salada caprese Cenoura ralada Salada colorida Fruta da estação
ARROZ ARROZ INTEGRAL 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
MASSA	Fuzilli	Penne	Espaguete	Espaguete	Caracolino
MOLHO	Molho ao sugo	Molho pesto	Molho ao sugo	Molho branco	Molho sugo
ACOMPANHAMENTOS	Farofa Polenta cremosa	Bolinho de espinafre assado	Farofa Batata palito (forno)	Legumes salteados	Farofa Aipim salteado
CARNES 2 tipos	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 BUFFET – UNIDADE ESCOLAR EIC – MARÇO 2026

	SEGUNDA FEIRA 9	TERÇA FEIRA 10	QUARTA FEIRA 11	QUINTA FEIRA 12	SEXTA FEIRA 13
SALADAS 7 TIPOS	2 Saladas de folhas Tomate Cenoura cozida Sunomomo Cebolinha em conserva Salada de ervilha Fruta da estação	2 Saladas de folhas Tomate Beterraba ralada Cenoura ralada Abobrinha ralada Maionese de batata Fruta da estação	2 Saladas de folhas Tomate Brócolis Vagem Cenoura cozida Pepino Fruta da estação	2 Saladas de folhas Tomate Pepino Broto de feijão Cenoura cozida Salpicão Fruta da estação	2 Saladas de folhas Tomate Milho Chuchu Beterraba cozida Caponata de beringela Torradinha Fruta da estação
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
MOLHOS	Sugo	Madeira	Sugo	Sugo	Bechamel
ACOMPANHAMENTOS	Creme de legumes	Farofa Seleta de legumes	Purê de batata	Farofa com legumes Batata corada	Bouquet de brócolis
CARNES 2 TIPOS	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 hamburger caseiro assado	Bife acebolado	Yakisoba de carne



CARDÁPIO BUFFET - UNIDADE ESCOLAR EIC - MARÇO 2026

	SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA
	16	17	18	19	20
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 Ovo cozido Salpicão de legumes Fruta da estação	2 Saladas de folhas Tomate Cenoura ralada Beterraba cozida Ervilha Macarroneise Fruta da estação	2 Saladas de folhas Tomate Milho Chuchu Salada colorida Maionese Fruta da estação	2 Saladas de folhas Tomate Pepino Abobrinha refogada Salada mista Beterraba cozida Fruta da estação
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
MOLHO	Sugo	Ferrugem	Sugo	Sugo	Barbecue
ACOMPANHAMENTOS	Farofa Batata rústica	Purê misto gratinado	Farofa Polenta cremosa	Pirão de peixe Legumes na manteiga	Farofa Batata doce assada
CARNES 2 TIPOS	Coxa e sobrecoxa assada	Almondegas caseira assada	Carne à bolonhesa	File de peixe à dorê	Lombo suíno assado
	Estrogonofe de carne	File de frango grelhado	Coxinha da asa assada	Panqueca de carne	Carne de panela

CARDÁPIO BUFFET – UNIDADE ESCOLAR EIC – MARÇO 2026

	SEGUNDA FEIRA 23	TERÇA FEIRA 24	QUARTA FEIRA 25	QUINTA FEIRA 26	SEXTA FEIRA 27
SALADAS 7 TIPOS	Feriado	2 Saladas de folhas Tomate Beterraba cozida Cenoura ralada Chuchu Milho Salada de lentilha Fruta da estação	2 Saladas de folhas Tomate Cenoura ralada Pepino Ervilha Couve flor Macarronese Fruta da estação	2 Saladas de folhas Tomate Brócolis Cenoura ralada Caponata de abobrinha Torradinhas Salpicão de legumes Fruta da estação	2 Saladas de folhas Tomate Abobora Couve flor Cenoura ralada Salada colorida Picles Maionese verde
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
MOLHO		Bechamel	Madeira	Sugo	Sugo
ACOMPANHAMENTOS		Farofa Bolinho de arroz assado	Creme de milho	Farofa Batata crispim	Pão de hamburguer Ovo frito
CARNES 2 TIPOS		Carne assada	Frango à milanesa (forno)	Carne à bolonhesa	Hamburguer caseiro assado
		Sobrecoca grelhada	Bife ao molho madeira	Coxinha da asa assada	Frango grelhado



CARDÁPIO BUFFET – UNIDADE ESCOLAR EIC – MARÇO 2026

	SEGUNDA FEIRA 30	TERÇA FEIRA 31	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA
SALADAS 7 TIPOS	2 Saladas de folhas Tomate Cenoura cozida Milho Beterraba ralada Broto de alfafa Fruta da estação	2 Saladas de folhas Tomate Beterraba cozida Cenoura ralada Brócolis Salada de trigo sacareno Fruta da estação			
ARROZ E FEIJÃO	Arroz Arroz integral Feijão preto	Arroz Arroz integral Feijão carioca			
MASSAS	Espaguete	Fusilli			
MOLHO	Bechamel	Sugo			
ACOMPANHAMENTOS	Batata palha Batata corada	Legumes na manteiga			
CARNES 2 TIPOS	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, purê de batata, canelone de frios.

Preparações com ovos: panqueca, bolinho de arroz.

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.

