

CARDÁPIO BUFFET – UNIDADE ESCOLAR EIC – SETEMBRO 2026

	SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA
	31	1	2	3	4
SALADAS 7 tipos	2 Saladas de folhas Tomate Brócolis Cenoura ralada Abobora Macarronese Fruta da estação	2 Saladas de folhas Tomate Couve-flor Beterraba ralada Chuchu Salpicão Fruta da estação	2 Saladas de folhas Tomate Couve e cenoura Milho Beterraba cozida Salada de grão de bico Fruta da estação	2 Saladas de folhas Tomate Cenoura cozida Beterraba ralada Repolho com passas Sunomomo Fruta da estação	2 Saladas de folhas Tomate Beterraba ralada Pepino Cenoura ralada Vinagrete Laranja
ARROZ ARROZ INTEGRAL FEIJÃO	Arroz Arroz integral Feijão preto	Arroz Arroz integral Feijão preto	Arroz Arroz integral Feijão vermelho	Arroz Arroz com brócolis Feijão carioca	Arroz Arroz integral Feijão preto
MASSA	Fusilli	Espaguete	Tortiglione	Caracolino	Espaguete
MOLHO	Molho Sugo	Molho Sugo	Molho branco	Molho Sugo	Molho Sugo
ACOMPANHAMENTOS	Farofa Bolinho de espinafre assado	Batata corada Batata palha	Farofa Purê de aipim	Legumes salteados	Farofa Couve mineira refogada
CARNES 2 tipos	Cubos de carne com molho escuro	Estrogonofe de carne	Kibe assado	Lasanha de carne	Frango grelhado
	Coxa e sobrecoxa assada crocante	Coxinha da asa assada	Frango ensopado	Filé de peixe à dorê	Feijoada

CARDÁPIO BUFFET – UNIDADE ESCOLAR EIC – SETEMBRO 2026

	SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA
	7	8	9	10	11
SALADAS 7 TIPOS	Feriado	2 Saladas de folhas Tomate Beterraba com cebola Cenoura ralada Abobrinha ralada Maionese de batata Fruta da estação	2 Saladas de folhas Tomate Milho Vagem Cenoura cozida Salada de grão de bico Fruta da estação	2 Saladas de folhas Tomate Pepino Broto de feijão Cenoura cozida Ovo cozido Fruta da estação	2 Saladas de folhas Tomate Beterraba cozida Chuchu Vinagrete Caponata de beringela Torradinha Fruta da estação
ARROZ E FEIJÃO		Arroz Arroz integral Feijão carioca	Arroz Arroz integral Feijão preto	Arroz Arroz à grega Feijão vermelho	Arroz Arroz integral Feijão preto
MASSAS		Espaguete	Penne	Espaguete	Fusilli
MOLHOS		Sugo	Sugo	Sugo	Bechamel
ACOMPANHAMENTOS		Farofa Polenta cremosa	Batata frita (forno) Canja	Farofa com legumes Batata rústica	Farofa Aipim salte
CARNES 2 TIPOS		Frango grelhado	Coxinha da asa assada	Fricassê de frango	Frango oriental

		Almondegas ao sugo assada	Panqueca de carne	Bife acebolado	Carne moída refogada
--	--	------------------------------	-------------------	----------------	----------------------



CARDÁPIO BUFFET – UNIDADE ESCOLAR EIC – SETEMBRO 2026

	SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA
	14	15	16	17	18
SALADAS 7 TIPOS	2 Saladas de folhas Tomate Beterraba ralada Cenoura ralada Cebola 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 Pepino Brócolis Salada colorida Vagem com cebola Fruta da estação	2 Saladas de folhas Tomate Cenoura cozida Milho Sunomomo Salada de grão de bico Fruta da estação	2 Saladas de folhas Tomate Cenoura ralada Beterraba cozida Maionese verde Picles Fruta da estação
ARROZ E FEIJÃO	Arroz Arroz integral Feijão preto	Arroz Arroz integral Feijão preto	Arroz Arroz biro biro Feijão preto	Arroz Arroz integral Feijão carioca	Arroz Feijão preto Pão de hamburguer
MASSAS	Espaguete	Fuzilli	Penne	Espaguete	Caracolino
MOLHO	Sugo	Barbecue	Sugo	Queijos	Sugo
ACOMPANHAMENTOS	Farofa Nhoque ao molho funghi	Farofa Bolinho de legumes	Creme de milho	Farofa amarela Polenta palito	Farofa Jardineira de legumes Ovo frito
CARNES 2 TIPOS	Coxa e sobrecoxa assada	Carne moída à bolonhesa	Carreteiro	Carne de panela com molho ferrugem	Hamburguer caseiro assado

	Bife à parmegiana	Bisteca suína acebolada	Frango à milanesa	Panqueca de frango	Coxinha da asa assada
--	-------------------	----------------------------	-------------------	--------------------	--------------------------



CARDÁPIO BUFFET – UNIDADE ESCOLAR EIC – SETEMBRO 2026

	SEGUNDA FEIRA 21	TERÇA FEIRA 22	QUARTA FEIRA 23	QUINTA FEIRA 24	SEXTA FEIRA 25
SALADAS 7 TIPOS	2 Saladas de folhas Tomate Beterraba ralada Cenoura ralada Milho Salada de lentilha Fruta da estação	2 Saladas de folhas Tomate Beterraba cozida Cenoura ralada Chuchu Macarroneuse Fruta da estação	2 Saladas de folhas Tomate Pepino Broto de alface Cenoura cozida Salada de maça Fruta da estação	2 Saladas de folhas Tomate Brócolis Cenoura cozida Caponata de abobrinha Torradinhas Salpicão de legumes Fruta da estação	2 Saladas de folhas Tomate Abobora Salada mista Beterraba e cebola Sunomomo Fruta da estação
ARROZ E FEIJÃO	Arroz Arroz integral Feijão preto	Arroz Arroz com brócolis Feijão vermelho	Arroz Arroz integral Feijão preto	Arroz Arroz integral Feijão preto	Arroz Arroz integral Feijão carioca
MASSAS	Espaguete	Fusilli	Espaguete	Tortiglione	Espaguete
MOLHO	Madeira	Sugo	Sugo	Queijos	Sugo
ACOMPANHAMENTOS	Farofa Batata em pétalas	Farofa Beringela à parmegiana	Pirão de peixe Legumes na manteiga	Farofa Purê de batata	Canja Escondidinho
CARNES 2 TIPOS	Bife ao molho madeira	Carne assada	File de peixe à dorê	Carne moída com batata	Yakisoba de carne de carne
	Fricassê de frango	Sobrecoxa ensopada	Almôndegas à bolonhesa	Coxinha da asa assada	Filé de Frango à parmegiana



CARDÁPIO BUFFET – UNIDADE ESCOLAR EIC – SETEMBRO 2026

	SEGUNDA FEIRA 28	TERÇA FEIRA 29	QUARTA FEIRA 30	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 Quinoa Fruta da estação	2 Saladas de folhas Tomate Couve-flor Cenoura ralada Ervilha Macarronese Fruta da estação		
ARROZ E FEIJÃO	Arroz Arroz biro biro Feijão preto	Arroz Arroz integral Feijão carioca	Arroz Arroz integral Feijão vermelho		
MASSAS	Espaguete	Fusilli	Espaguete		
MOLHO	Sugo	Sugo	Barbecue		
ACOMPANHAMENTOS	Polenta cremosa com ragu	Farofa Legumes sauté	Batata crispim		
CARNES 2 TIPOS	Frango grelhado	Panqueca de carne	Cubo de carne com molho escuro		
	Carne à bolonhesa	Frango assado	File mignon suíno		



ATENÇÃO INTOLERANTES OU ALÉRGICOS:

Preparações com leite: panqueca, estrogonofe, 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.