

CARDÁPIO DIVER – UNIDADE ESCOLAR EIC – SETEMBRO 2026

	SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA
	31	1	2	3	4
SALADAS	Saladas de folhas Tomate Brócolis Cenoura ralada	Saladas de folhas Tomate Couve-flor Beterraba ralada	Saladas de folhas Tomate Couve e cenoura Milho	Saladas de folhas Tomate Cenoura cozida Beterraba ralada	Saladas de folhas Tomate Beterraba ralada Pepino
ARROZ E 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
MASSAS	Fusilli	Espaguete	Tortiglione	Caracolino	Espaguete
ACOMPANHAMENTOS	Farofa Bolinho de espinafre assado	Batata corada Batata palha	Farofa Purê de aipim	Legumes salteados	Farofa Couve mineira refogada
CARNES	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 DIVER – UNIDADE ESCOLAR EIC – SETEMBRO 2026

	SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA
	7	8	9	10	11
SALADAS	Feriado	Saladas de folhas Tomate Beterraba com cebola Cenoura ralada	Saladas de folhas Tomate Milho Vagem	Saladas de folhas Tomate Pepino Broto de feijão	Saladas de folhas Tomate Beterraba cozida Chuchu
ARROZ E FEIJÃO		Arroz Arroz integral Feijão carioca	Arro Arroz integral Feijão preto	Arroz Arroz à grega Feijão vermelho	Arroz Arroz integral Feijão preto
MASSAS		Espaguete	Penne	Espaguete	Fusilli
ACOMPANHAMENTOS		Farofa Polenta cremosa	Canja	Farofa com legumes Batata rústica	Farofa Aipim salte
CARNES		Frango grelhado	Coxinha da asa assada	Fricassê de frango	Frango oriental
		Almôndegas ao sugo assada	Panqueca de carne	Bife acebolado	Carne moída refogada

CARDÁPIO DIVER – UNIDADE ESCOLAR EIC – SETEMBRO 2026

	SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA
	14	15	16	17	18
SALADAS	Saladas de folhas Tomate Beterraba ralada Cenoura ralada	Saladas de folhas Tomate Repolho branco Cenoura cozida	Saladas de folhas Tomate Pepino Brócolis	Saladas de folhas Tomate Cenoura cozida Milho	Saladas de folhas Tomate Cenoura ralada Beterraba cozida
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 Arroz colorido Feijão preto
MASSAS	Espaguete	Fuzilli	Penne	Espaguete	Caracolino
ACOMPANHAMENTOS	Farofa Caldo verde	Farofa Bolinho de legumes	Creme de milho	Farofa amarela Polenta palito	Farofa Jardineira de legumes
CARNES	Coxa e sobrecoxa assada	Carne moída à bolonhesa	Carreteiro	Carne de panela com molho ferrugem	Hamburguer caseiro assado
	Bife à parmegiana	Filé mignon suíno com barbecue	Frango à milanesa	Panqueca de frango	Coxinha da asa assada

CARDÁPIO DIVER – UNIDADE ESCOLAR EIC – SETEMBRO 2026

	SEGUNDA FEIRA 21	TERÇA FEIRA 22	QUARTA FEIRA 23	QUINTA FEIRA 24	SEXTA FEIRA 25
SALADAS	Saladas de folhas Tomate Beterraba ralada Cenoura ralada	Saladas de folhas Tomate Beterraba cozida Cenoura ralada	Saladas de folhas Tomate Pepino Broto de alfafa	Saladas de folhas Tomate Brócolis Cenoura cozida	Saladas de folhas Tomate Abobora Salada mista
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
ACOMPANHAMENTOS	Farofa Batata em pétalas	Farofa Beringela à parmegiana	Pirão de peixe Legumes na manteiga	Farofa Purê de batata	Canja Escondidinho
CARNES	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 DIVER – UNIDADE ESCOLAR EIC – SETEMBRO 2026

	SEGUNDA FEIRA 28	TERÇA FEIRA 29	QUARTA FEIRA 30	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA
SALADAS 7 TIPOS	Saladas de folhas Tomate Cenoura cozida Milho	Saladas de folhas Tomate Beterraba cozida Cenoura ralada	Saladas de folhas Tomate Couve-flor Cenoura ralada		
ARROZ E FEIJÃO	Arroz Arroz biro biro Feijão preto	Arroz Arroz integral Feijão carioca	Arroz Arroz integral Feijão vermelho		
MASSAS	Espaguete	Fusilli	Espaguete		
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.

Preparações com ovos: panqueca, bolinho de arroz.

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.

Nutricionista GREICE BORDIGNON - CRN 10 / 0571