



CARDÁPIO BUFFET – UNIDADE ESCOLAR EIC – OUTUBRO 2026

	SEGUNDA FEIRA 28	TERÇA FEIRA 29	QUARTA FEIRA 30	QUINTA FEIRA 1	SEXTA FEIRA 2
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	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
ARROZ ARROZ INTEGRAL FEIJÃO	Arroz Arroz biro biro Feijão preto	Arroz Arroz integral Feijão carioca	Arroz Arroz integral Feijão vermelho	Arroz Arroz colorido Feijão preto	Arroz Arroz integral Feijão preto
MASSA	Espaguete	Fusilli	Espaguete	Penne	Caracolino
MOLHO	Sugo	Sugo	Barbecue	Ferrugem	Branco
ACOMPANHAMENTOS	Polenta cremosa com ragu	Farofa Legumes sauté	Batata crispim	Aipim salte	Farofa amarela Batata palito (forno) Batata palha
CARNES 2 tipos	Frango grelhado	Panqueca de carne	Cubo de carne com molho escuro	Frango xadrez	Estrogonofe de carne
	Carne à bolonhesa	Frango assado	File mignon suíno	Carne assada	Coxinha assada

CARDÁPIO BUFFET – UNIDADE ESCOLAR EIC – OUTUBRO 2026

	SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA
	5	6	7	8	9
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 com cebola Cenoura ralada Abobrinha ralada Maionese de batata Fruta da estação	2 Saladas de folhas Tomate Milho Vagem com cebola Cenoura cozida Vinagrete Laranja	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 preto	Arroz Arroz à grega Feijão carioca	Arroz Arroz integral Feijão preto	Arroz Arroz integral Feijão vermelho	Arroz Arroz integral Feijão preto
MASSAS	Espaguete	Caracolino	Penne	Espaguete	Espaguete
MOLHOS	Sugo	Madeira	Sugo	Sugo	Bechamel
ACOMPANHAMENTOS	Seleta de legumes	Farofa Bolinho de arroz assado	Farofa com bacon Batata doce assada Couve mineira refogada	Purê misto	Farofa Batata rústica
CARNES 2 TIPOS	Filé de frango à parmegiana	Panqueca de frango	Coxa e sobrecoxa assada	Frango ensopado	Fricassê de frango
	Kibe assado	Carne com molho madeira	Feijoada	Hamburguer caseiro assado	Carne assada de forno



CARDÁPIO BUFFET- UNIDADE ESCOLAR EIC - OUTUBRO 2026

	SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA
	12	13	14	15	16
SALADAS 7 TIPOS	Sem aulas	Sem aulas	2 Saladas de folhas Tomate Repolho branco Cenoura cozida Ovo cozido Salpicão de legumes 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 Salada mista Macarronesse Fruta da estação
ARROZ E FEIJÃO			Arroz Arroz integral Feijão preto	Arroz Arroz com brócolis Feijão carioca	Arroz Arroz integral Feijão preto
MASSAS			Fuzilli	Espaguete	Caracolino
MOLHO			Ferrugem	Queijos	Sugo
ACOMPANHAMENTOS			Farofa Bolinho de legumes	Farofa amarela Pirão de peixe	Jardineira de legumes
CARNES 2 TIPOS			Lasanha de carne	Carne moída com batata	Carreteiro
			Filé de frango grelhado	Filé de peixe à milanesa (forno)	Coxinha da asa assada

CARDÁPIO BUFFET – UNIDADE ESCOLAR EIC – OUTUBRO 2026

	SEGUNDA FEIRA 19	TERÇA FEIRA 20	QUARTA FEIRA 21	QUINTA FEIRA 22	SEXTA FEIRA 23
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 Guacamole e nachos Macarronese	2 Saladas de folhas Tomate Pepino Broto de feijão 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 Couve flor Beterraba e cebola Sunomomo Fruta da estação
ARROZ E FEIJÃO	Arroz Arroz integral Feijão preto	Arroz Arroz integral Feijão vermelho	Arroz Arroz à grega Feijão preto	Arroz Arroz integral Feijão preto	Arroz Arroz integral Feijão carioca
MASSAS	Espaguete	Fusilli	Espaguete	Penne	Espaguete
MOLHO	Madeira	Sugo	Sugo	Queijos	Sugo
ACOMPANHAMENTOS	Farofa Batata em pétalas	Farofa Beringela à parmegiana Canja	Farofa com legumes Purê de batata Abacaxi no panko	Farofa Legumes refogados	Farofa Creme de milho
CARNES 2 TIPOS	Bife ao molho madeira	Carne assada	File mignon suíno ao molho laranja	Carne à bolonhesa	Isclas de carne
	Yakisoba de frango	Sobrecoxa ensopada	Almôndegas à bolonhesa	Coxinha da asa assada	Filé de Frango à milanesa



CARDÁPIO BUFFET – UNIDADE ESCOLAR EIC – OUTUBRO 2026

	SEGUNDA FEIRA 26	TERÇA FEIRA 27	QUARTA FEIRA 28	QUINTA FEIRA 29	SEXTA FEIRA 30
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 Couve flor Salada de lentilha Fruta da estação	2 Saladas de folhas Tomate Couve flor Cenoura ralada Pepino Macarronese Fruta da estação	2 Saladas de folhas Tomate Pepino Beterraba com cebola Abobrinha ralada Maionese de batata Fruta da estação	2 Saladas de folhas Tomate Brócolis Salada mista Cenoura ralada Sunomomo Fruta da estação
ARROZ E FEIJÃO	Arroz Arroz à grega Feijão preto	Arroz Arroz integral Feijão carioca	Arroz Arroz biro biro Feijão vermelho	Arroz Arroz integral Feijão preto	Arroz Arroz integral Feijão preto
MASSAS	Espaguete	Fusilli	Espaguete	Caracolino	Espaguete
MOLHO	Sugo	Sugo	Escuro	Queijos	Sugo
ACOMPANHAMENTOS	Polenta cremosa	Farofa Legumes sauté	Batata corada	Farofa crocante Caldo verde	Purê de aipim Farofa
CARNES 2 TIPOS	Frango grelhado	Panqueca de carne	Cubo de carne com molho escuro	Yakisoba de carne	Almôndegas de carne assada
	Carne à bolonhesa	Frango assado	File de peixe à dorê	Coxinha da asa assada	File de frango refogado



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 cresa 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.