



CARDÁPIO BUFFET – UNIDADE ESCOLAR ENERGIA – SETEMBRO 2026

	SEGUNDA FEIRA 31	TERÇA FEIRA 1	QUARTA FEIRA 2	QUINTA FEIRA 3	SEXTA FEIRA 4
SALADAS	Saladas de folhas Tomate Brócolis Cenoura ralada Macarronense	Saladas de folhas Tomate Couve-flor Chuchu Pepino em conserva	Saladas de folhas Tomate Cenoura Beterraba cozida Salada de grão de bico	Saladas de folhas Tomate Cenoura cozida Beterraba ralada Sunomomo	Saladas de folhas Tomate Beterraba ralada Pepino Cenoura ralada
ARROZ FEIJÃO	Arroz Feijão preto	Arroz Feijão preto	Arroz Feijão vermelho	Arroz Feijão carioca	Arroz Feijão preto
MASSA	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 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 ENERGIA – 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 Abobrinha ralada Maionese de batata	Saladas de folhas Tomate Milho Cenoura cozida Salada de grão de bico	Saladas de folhas Tomate Pepino Broto de feijão Cenoura cozida	Saladas de folhas Tomate Beterraba cozida Chuchu Caponata de beringela
ARROZ E FEIJÃO		Arroz Feijão carioca	Arroz Feijão preto	Arroz Feijão vermelho	Arroz Feijão preto
MASSAS		Espaguete	Penne	Espaguete	Fusilli
ACOMPANHAMENTOS		Farofa Polenta cremosa	Batata frita (forno)	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 ENERGIA – 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 Salada de batata	Saladas de folhas Tomate Repolho branco Cenoura cozida Salpicão de legumes	Saladas de folhas Tomate Pepino Brócolis Salada colorida	Saladas de folhas Tomate Cenoura cozida Milho Sunomomo	Saladas de folhas Tomate Cenoura ralada Beterraba cozida Picles
ARROZ E FEIJÃO	Arroz Feijão preto	Arroz Feijão preto	Arroz Feijão preto	Arroz Feijão carioca	Arroz Feijão preto Pão de hamburguer
MASSA	Espaguete	Fuzilli	Penne	Espaguete	Caracolino
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 ENERGIA – 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 Salada de lentilha	Saladas de folhas Tomate Beterraba cozida Chuchu Macarronese	Saladas de folhas Tomate Pepino Broto de alfafa Cenoura cozida	Saladas de folhas Tomate Brócolis Cenoura cozida Caponata de abobrinha Torradinhas	Saladas de folhas Tomate Salada mista Beterraba e cebola Sunomomo
ARROZ E FEIJÃO	Arroz Feijão preto	Arroz Feijão vermelho	Arroz Feijão preto	Arroz Feijão preto	Arroz 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	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 ENERGIA – 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 Beterraba ralada	Saladas de folhas Tomate Beterraba cozida Brócolis Salada de Quinoa	Saladas de folhas Tomate Couve-flor Ervilha Macarrone		
ARROZ E FEIJÃO	Arroz Feijão preto	Arroz Feijão carioca	Arroz 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, 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.

Nutricionista GREICE BORDIGNON - CRN10 / 0571