

ECO CANTINA - CARDÁPIO DE MAIO 2026

SEGUNDA FEIRA 04	TERÇA FEIRA 05	QUARTA FEIRA 06	QUINTA FEIRA 07	SEXTA FEIRA 08
<p>ARROZ, FEIJÃO, ARROZ INTEGRAL, FRANGO ASSADO, OVO MEXIDO, FAROFA</p> <p>ALFACE, TOMATE, SALADA DE MAIONESE, PEPINO, CENOURA RALADA</p>	<p>ARROZ, FEIJÃO, ARROZ INTEGRAL, STROGONOFF DE CARNE (OPÇÃO CARNE PICADINHA) STROGONOFF DE SOJA, BATATA PALHA</p> <p>ALFACE, TOMATE, CENOURA, BETERRABA, CHUCHU, ACELGA</p>	<p>ARROZ, FEIJÃO, ARROZ INTEGRAL, YAKISOBA MISTO, YAKISOBA VEGETARIANO</p> <p>ALFACE, TOMATE, PEPINO, SALADA DE FEIJÃO FRADINHO, RÚCULA</p>	<p>ARROZ, FEIJÃO, ARROZ INTEGRAL, PEIXE NO FUBÁ, OMELETE DE QUEIJO, PURÊ DE BATATA</p> <p>ALFACE, TOMATE, VAGEM COM CENOURA, REPOLHO COM MAÇÃ, CHICÓRIA</p>	<p>ARROZ, FEIJÃO, ARROZ INTEGRAL, LOMBINHO COM ABACAXI, JARDINEIRA DE LEGUMES, FAROFA, BATATA SAUTÉ</p> <p>ALFACE, TOMATE, LENTILHA COM CENOURA, BERINJELA COM ABOBRINHA, ALFACE AMERICANA</p>

SEGUNDA FEIRA 11	TERÇA FEIRA 12	QUARTA FEIRA 13	QUINTA FEIRA 14	SEXTA FEIRA 15
ARROZ, FEIJÃO, ARROZ INTEGRAL, FRANGO GRELHADO ACEBOLADO, SOJA REFOGADA, ESPAGUETE	ARROZ, FEIJÃO, ARROZ INTEGRAL, PEIXE EMPANADO, OMELETE DE LEGUMES, PURÊ DE BATATA	ARROZ, FEIJÃO, ARROZ INTEGRAL, LOMBINHO AO MOLHO DE ERVAS, QUICHE DE CEBOLA, COUVE, FAROFA	ARROZ, FEIJÃO, ARROZ INTEGRAL, CARNE DE PANELA, HAMBÚRGUER DE LENTILHA, FAROFA, BATATA FRITA	ARROZ, FEIJÃO, ARROZ INTEGRAL, FRANGO A MILANESA, BOLINHO DE ARROZ, BATATA SAUTÉ
ALFACE, TOMATE, PEPINO, CHUCHU, INHAME	ALFACE, TOMATE, ALHO PORÓ COM MAÇÃ, CENOURA, CHUCHU, ACELGA	ALFACE, TOMATE, PEPINO, CEBOLA COM MOSTARDA, RÚCULA, BETERRABA RALADA	ALFACE, TOMATE, PEPINO, RÚCULA, AGRIÃO, BETERRABA, CENOURA	ALFACE, TOMATE, RÚCULA, BATATA DOCE, VINAGRETE

SEGUNDA FEIRA 18	TERÇA FEIRA 19	QUARTA FEIRA 20	QUINTA FEIRA 21	SEXTA FEIRA 22
ARROZ, FEIJÃO, ARROZ INTEGRAL, PICADINHO DE CARNE, OVOS MEXIDO, ESPAGUETE AO ALHO E ÓLEO	ARROZ, FEIJÃO, ARROZ INTEGRAL, CHURRASCO MISTO, CHURRASCO DE LEGUMES, BATATA FRITA, FAROFA	ARROZ, FEIJÃO, ARROZ INTEGRAL, FILÉ MIGNON SUÍNO, FRITADA DE CEBOLA E ERVAS, COUVE, FAROFA	ARROZ, FEIJÃO, ARROZ INTEGRAL, PEIXE A DORÊ, MOQUECA DE BANANA DA TERRA, PURÊ DE BATATAS	ARROZ, FEIJÃO, ARROZ INTEGRAL, FRANGO ASSADO COM BATATA, SOJA REFOGADA, FAROFA
ALFACE, TOMATE, RÚCULA, AGRIÃO, MAIONESE DE BETERRABA	ALFACE, TOMATE, LENTILHA, CHUCHU, CENOURA	ALFACE, TOMATE, SALADA DE MAIONESE, RÚCULA, REPOLHO COM MAÇÃ	ALFACE, TOMATE, SALPICÃO VEGETARIANO, PEPINO, ACELGA	ALFACE, TOMATE, CHICÓRIA, REPOLHO REFOGADO E BETERRABA

SEGUNDA FEIRA 25	TERÇA FEIRA 26	QUARTA FEIRA 27	QUINTA FEIRA 28	SEXTA FEIRA 29
ARROZ, FEIJÃO, ARROZ INTEGRAL, ARROZ COLORIDO, FRANGO XADREZ, CHARUTO DE REPOLHO	ARROZ, FEIJÃO, ARROZ INTEGRAL, CARNE COM MOLHO, SOJA REFOGADA, ESPAGUETE AO ALHO E ÓLEO	ARROZ, FEIJÃO, ARROZ INTEGRAL, YAKISOBA MISTO, YAKISOBA VEGETARIANO	ARROZ, FEIJÃO, ARROZ INTEGRAL, PEIXE NO FUBÁ, KIBE DE RICOTA, PURÊ DE BATATA	ARROZ, FEIJÃO, ARROZ INTEGRAL, HAMBÚRGUER CASEIRO, HAMBÚRGUER DE SOJA, BATATA FRITA, FAROFA
ALFACE, TOMATE, ACELGA, BETERRABA E CENOURA RALADA	ALFACE, TOMATE, CHUCHU, CENOURA, FEIJÃO FRADINHO, RÚCULA	ALFACE, TOMATE, PEPINO, AGRIÃO E RÚCULA, ABÓBORA ACEBOLADA	ALFACE, TOMATE, AGRIÃO, RÚCULA, ABÓBORA ACEBOLADA	ALFACE, TOMATE, CHUCHU, JILÓ, CENOURA, SALADA DE ALHO PORÓ