NUTREBEM

SOLUÇÕES EM ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO

CARDÁPIO DIVER – UNIDADE ESCOLAR EIC – JUNHO 2025

	SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA
	2	3	4	5	6
SALADAS	Salada de folhas Tomate Beterraba ralada Cenoura cozida	Salada de folhas Tomate Repolho branco Cenoura ralada	Salada de folhas Tomate Milho Pepino	Saladas de folhas Tomate Cenoura cozida Beterraba ralada	Saladas de folhas Tomate Beterraba cozida Ervilha em grão
ARROZ E FEIJÃO	Arroz Arroz integral Feijão vermelho	Arroz Arroz integral Feijão preto	Arroz Arroz à grega Feijão carioca	Arroz Arroz integral Feijão preto	Arroz Arroz integral Feijão preto
MASSAS	Caracolino	Espaguete	Espaguete	Fuzilli	Espaguete
ACOMPANHAMENTOS	Farofa Batata palha Batata corada assada	Farofa Bolinho de arroz	Farofa com crotons Canja	Farofa Creme de milho	Farofa Legumes alho e óleo
CARNES	Estrogonofe de carne	Lasanha de carne	Frango grelhado	Filé de frango à milanesa (forno)	Iscas de carne grelhada
	Coxinha da asa assada	Iscas de frango grelhada	Yakisoba de carne	Mini hambúrguer caseiro assado	Coxa e sobrecoxa assada com creme de cebola

NUTREBEM

SOLUÇÕES EM ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO

CARDÁPIO DIVER – UNIDADE ESCOLAR EIC – JUNHO 2025

	SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA
	9	10	11	12	13
SALADAS	Saladas de folhas Tomate Cenoura cozida Pepino em conserva	Saladas de folhas Tomate Beterraba ralada Cenoura ralada	Saladas de folhas Tomate Brócolis Couve flor	Saladas de folhas Tomate Pepino Broto de feijão	Saladas de folhas Tomate Beterraba cozida Chuchu
ARROZ E FEIJÃO	Arroz Arroz integral Feijão preto	Arroz Arroz integral Feijão vermelho	Arroz Arroz biro biro Feijão preto	Arroz Arroz integral Feijão carioca	Arroz Arroz integral Feijão preto
MASSAS	Espaguete	Caracolino	Fusilli	Espaguete	Espaguete
ACOMPANHAMENTOS	Farofa Batata doce assada	Ovo cozido Pirão	Farofa Purê de batata	Brócolis e couve flor gratinados Farofa	Farofa colorida Canja
CARNES	File mignon suíno assado	Filé de peixe à milanesa	Fricassê de frango	Coxinha da asa assada	Linguiça assada
	Bife acebolado	Iscas de carne com molho madeira	Almôndegas caseira assada	Carne de panela com batata	Carne moída refogada com legumes

NUTREBEM

SOLUÇÕES EM ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO

CARDÁPIO DIVER – UNIDADE ESCOLAR EIC – JUNHO 2025

	SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA
	16	**17**	**18**	**19**	**20**
SALADAS	Saladas de folhas Tomate Beterraba ralada Cenoura ralada	Saladas de folhas Tomate Repolho branco Cenoura cozida	Saladas de folhas Tomate Cenoura ralada Milho	Feriado	Recesso
ARROZ E FEIJÃO	Arroz Arroz integral Feijão vermelho	Arroz Arroz integral Feijão preto	Arroz Arroz integral Feijão preto		
MASSAS	Caracolino	Fuzilli	Espaguete		
ACOMPANHAMENTOS	Farofa Polenta cremosa	Farofa Creme de legumes	Abobora caramelada Canja		
CARNES	Cubos de carne com molho escuro	Filé de frango grelhado	Panqueca de carne		
	Coxinha da asa assada	Tatu assado com molho ferrugem	Coxa e sobrecoxa assada		

NUTREBEM

SOLUÇÕES EM ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO

CARDÁPIO DIVER – UNIDADE ESCOLAR EIC – JUNHO 2025

	SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA
	23	24	25	26	27
SALADAS	Saladas de folhas Tomate Cenoura cozida Milho	Saladas de folhas Tomate Beterraba cozida Cenoura ralada	Saladas de folhas Tomate Repolho misto Cenoura ralada	Saladas de folhas Tomate Beterraba ralada Sunomomo	Saladas de folhas Tomate Brócolis Couve flor
ARROZ E FEIJÃO	Arroz Arroz integral Feijão preto	Arroz Arroz integral Feijão carioca	Arroz Arroz integral Feijão preto	Arroz Arroz integral Feijão vermelho	Arroz Arroz integral Feijão preto
MASSAS	Espaguete	Fusilli	Espaguete	Caracolino	Espaguete
ACOMPANHAMENTOS	Farofa Creme de milho	Farofa Polenta palito assada	Farofa Legumes refogados	Farofa Batata doce assada Ovo frito	Farofa Canja Nhoque
CARNES	Filé de frango à dorê (forno)	Carne de panela assada	Filé de peixe à milanesa	Hamburguinho assado	Panqueca de frango
	Carne à bolonhesa	File de peito de frango grelhado	Carreteiro	Lombo suíno assado	Bife à parmegiana

NUTREBEM

SOLUÇÕES EM ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO

CARDÁPIO DIVER – UNIDADE ESCOLAR EIC – JUNHO 2025

	SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA
	30				
SALADAS 7 TIPOS	Saladas de folhas Tomate Brócolis Cenoura ralada				
ARROZ E FEIJÃO	Arroz Arroz integral Feijão preto				
MASSAS	Espaguete				
ACOMPANHAMENTOS	Farofa Legumes na manteiga de ervas				
CARNES 2 TIPOS	Lasanha de carne				
	Iscas de frango grelhada				

NUTREBEM

SOLUÇÕES EM ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO

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