



**NUTREBEM**

SOLUÇÕES EM ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO

## CARDÁPIO DIVER – UNIDADE ESCOLAR EIC – FEVEREIRO 2026

	SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA
	02	03	04	05	06
<b>SALADAS</b>	Saladas de folhas Tomate Beterraba ralada	Saladas de folhas Tomate Pepino	Saladas de folhas Tomate Cenoura ralada	Saladas de folhas Tomate Repolho branco	Saladas de folhas Tomate Brócolis
<b>ARROZ E FEIJÃO</b>	Arroz Arroz integral Feijão preto	Arroz Arroz integral Feijão vermelho	Arroz Arroz integral Feijão preto	Arroz Arroz integral Feijão carioca	Arroz Arroz integral Feijão preto
<b>MASSAS</b>	Caracolino	Espaguete	Espaguete	Fuzilli	Penne
<b>ACOMPANHAMENTOS</b>	Farofa de milho Batata corada	Bolinho de arroz assado	Farofa colorida Batata doce assada	Legumes salteados na manteiga	Farofa com crótons Creme de milho
<b>CARNES</b>	Estrogonofe de carne  Coxinha da asa assada	Coxa e sobrecoxa assada  Tatu assado com molho madeira	Bife acebolado  File mignon suíno assado	Cubos de carne ao molho ferrugem  Panqueca de frango	Filé de frango à dorê (forno)  Lasanha à bolonhesa



**NUTREBEM**

SOLUÇÕES EM ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO

## CARDÁPIO DIVER - UNIDADE ESCOLAR EIC - FEVEREIRO 2026

	SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA
	9	10	11	12	13
<b>SALADAS</b>	Saladas de folhas Tomate Cenoura cozida	Saladas de folhas Tomate Beterraba ralada	Saladas de folhas Tomate Brócolis	Saladas de folhas Tomate Pepino	Saladas de folhas Tomate Beterraba cozida
<b>ARROZ E FEIJÃO</b>	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
<b>MASSAS</b>	Espaguete	Caracolino	Fusilli	Espaguete	Espaguete
<b>ACOMPANHAMENTOS</b>	Bolinho de legumes assado	Farofa Purê de batata	Farofa com legumes Batata palito assada	Polenta cremosa	Farofa colorida Legumes na manteiga
<b>CARNES</b>	Yakisoba de frango	Frango grelhado	Estrogonofe de frango	Coxinha da asa assada	Filé de frango grelhado
	Iscas de carne refogadas	Almôndegas caseiras assadas	Bife acebolado	Carne moída à bolonhesa	Carne de panela com batata



**NUTREBEM**

SOLUÇÕES EM ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO

## CARDÁPIO DIVER - UNIDADE ESCOLAR EIC - FEVEREIRO 2026

	SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA
	16	17	18	19	20
<b>SALADAS</b>				Saladas de folhas Tomate Brócolis	Saladas de folhas Tomate Pepino
	Sem aulas	Sem aulas	Sem aulas		
<b>ARROZ E FEIJÃO</b>				Arroz Arroz integral Feijão preto	Arroz Arroz integral Feijão preto
	Sem aulas	Sem aulas	Sem aulas		
<b>MASSAS</b>				Penne	Espaguete
	Sem aulas	Sem aulas	Sem aulas		
<b>ACOMPANHAMENTOS</b>				Farofa amarela Legumes refogados	Batata canoa assada
	Sem aulas	Sem aulas	Sem aulas		
<b>CARNES</b>				Panqueca de carne	Estrogonofe de carne
	Sem aulas	Sem aulas	Sem aulas		
				Coxa e sobrecoxa assada	Filé de peixe à milanesa



**NUTREBEM**

SOLUÇÕES EM ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO

## **CARDÁPIO DIVER - UNIDADE ESCOLAR EIC - FEVEREIRO 2024**

	<b>SEGUNDA FEIRA</b>	<b>TERÇA FEIRA</b>	<b>QUARTA FEIRA</b>	<b>QUINTA FEIRA</b>	<b>SEXTA FEIRA</b>
	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>
<b>SALADAS</b>	Saladas de folhas Tomate Cenoura cozida	Saladas de folhas Tomate Beterraba cozida	Saladas de folhas Tomate Brócolis	Saladas de folhas Tomate Cenoura ralada	Saladas de folhas Tomate Pepino
<b>ARROZ E FEIJÃO</b>	Arroz Arroz integral Feijão preto	Arroz Arroz integral Feijão carioca	Arroz Arroz integral Feijão vermelho	Arroz Arroz integral Feijão preto	Arroz Arroz integral Feijão preto
<b>MASSAS</b>	Espaguete	Penne	Caracolino	Espaguete	Fuzilli
<b>ACOMPANHAMENTOS</b>	Farofa Creme de milho	Purê de batata com ervilhas	Farofa colorida Repolho refogado	Batata rústica Farofa	Legumes refogados
<b>CARNES</b>	Filé de frango à dorê (forno)	Almôndegas caseiras assada	Panqueca de frango	Mini hambúrguer caseiro assado	Lombo suíno assado
	Cubos de carne com molho	Iscas de frango grelhada	Carne assada de panela	Coxa e sobrecoxa crocante	Carne à bolonhesa



**NUTREBEM**

SOLUÇÕES EM ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO

## **ATENÇÃO INTOLERANTES OU ALÉRGICOS:**

Preparações com leite: panqueca, estrogonofe, creme de milho, purês.

Preparações com ovos ou traços de ovos: panqueca, bolinho de arroz, macarrão, yakisoba.

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