



**NUTREBEM**

SOLUÇÕES EM ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO

## CARDÁPIO BUFFET – UNIDADE ESCOLAR EIC – MAIO 2026

	SEGUNDA FEIRA 4	TERÇA FEIRA 5	QUARTA FEIRA 6	QUINTA FEIRA 7	SEXTA FEIRA 8
<b>SALADAS 7 tipos</b>	2 saladas de folhas Tomate Beterraba ralada Cenoura cozida Chuchu Macarronese Fruta da estação	2 saladas de folhas Tomate Repolho branco Cenoura ralada Brócolis Maionese de batata Fruta da estação	2 saladas de folhas Tomate Milho Pepino Beterraba cozida Salada de grão de bico Fruta da estação	2 Saladas de folhas Tomate Cenoura cozida Beterraba ralada Vagem Sunomomo Fruta da estação	2 Saladas de folhas Tomate Beterraba cozida Ervilha em grão Cenoura ralada Salada de batata Fruta da estação
<b>ARROZ ARROZ INTEGRAL FEIJÃO</b>	Arroz Arroz integral Feijão vermelho	Arroz Arroz à grega Feijão preto	Arroz Arroz integral Feijão carioca	Arroz Arroz integral Feijão preto	Arroz Arroz integral Feijão preto
<b>MASSA</b>	Caracolino	Espaguete	Espaguete	Fuzilli	Espaguete
<b>MOLHO</b>	Molho sugo	Molho sugo	Molho pesto	Molho ao sugo	Molho ao sugo
<b>ACOMPANHAMENTOS</b>	Batata palha Batata rústica	Farofa Bolinho de arroz assado	Canja	Farofa Creme de milho	Legumes alho e óleo
<b>CARNES 2 tipos</b>	Carreteiro	Carne moída à bolonhesa	Coxa e sobrecoxa assada com creme de cebola	Filé de frango à milanesa (forno)	Isclas de carne grelhada
	Coxinha da asa assada	Frango grelhado	Mini hambúrguer caseiro assado	Bife acebolado	Panqueca de frango

## CARDÁPIO BUFFET - UNIDADE ESCOLAR EIC - MAIO 2026

	SEGUNDA FEIRA 11	TERÇA FEIRA 12	QUARTA FEIRA 13	QUINTA FEIRA 14	SEXTA FEIRA 15
<b>SALADAS 7 TIPOS</b>	2 Saladas de folhas Tomate Cenoura cozida Pepino em conserva Chuchu com milho Salada de lentilha Fruta da estação	2 Saladas de folhas Tomate Beterraba ralada Cenoura ralada Abobrinha Maionese de batata Fruta da estação	2 Saladas de folhas Tomate Brócolis Couve flor Cenoura ralada Sunomomo Fruta da estação	2 Saladas de folhas Tomate Pepino Broto de feijão Cenoura cozida Macarronese Fruta da estação	2 Saladas de folhas Tomate Beterraba cozida Chuchu Homus Torradinha Fruta da estação
<b>ARROZ E FEIJÃO</b>	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
<b>MASSAS</b>	Espaguete	Penne	Fusilli	Espaguete	Espaguete
<b>MOLHOS</b>	Barbecue	Madeira	Sugo	Sugo	Sugo
<b>ACOMPANHAMENTOS</b>	Farofa Batata doce assada	Legumes salteados Pirão	Farofa Purê de batata	Canja	Farofa Escondidinho de carne
<b>CARNES 2 TIPOS</b>	File mignon suíno assado	Filé de Tilápia à milanesa (forno)	Fricassê de frango	File de peito de frango grelhado	Coxinha da asa assada
	Carne acebolada	Carne com molho madeira	Almôndegas caseira assada	Carne moída refogada com	Carne de panela com batata

legumes



# NUTREBEM

SOLUÇÕES EM ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO

## CARDÁPIO BUFFET - UNIDADE ESCOLAR EIC - MAIO 2026

	SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA
	18	19	20	21	22
<b>SALADAS 7 TIPOS</b>	2 Saladas de folhas Tomate Beterraba ralada Cenoura ralada Pepino em conserva Salada de batata Fruta da estação	2 Saladas de folhas Tomate Repolho branco Cenoura cozida Milho Salpicão de legumes Fruta da estação	2 Saladas de folhas Tomate Cenoura ralada Beterraba cozida Salada de maçã Macarronese Fruta da estação	2 saladas de folhas Tomate Beterraba ralada Cenoura cozida Chuchu Macarronese Fruta da estação	2 Saladas de folhas Tomate Sunomomo Cenoura cozida Beterraba ralada Vagem Fruta da estação
<b>ARROZ E FEIJÃO</b>	Arroz Arroz integral Feijão vermelho	Arroz Arroz integral Feijão preto	Arroz Arroz integral Feijão preto	Arroz Arroz integral Feijão carioca	Arroz Arroz integral Feijão preto
<b>MASSAS</b>	Caracolino	Fuzilli	Espaguete	Espaguete	Penne
<b>MOLHO</b>	Sugo	Ferrugem	Sugo	Sugo	Branco
<b>ACOMPANHAMENTOS</b>	Farofa Polenta cremosa	Creme de legumes	Farofa Canja	Batata palha Batata corada	Creme de milho
<b>CARNES 2 TIPOS</b>	Cubos de carne com molho escuro	Filé de frango grelhado	Panqueca de carne	Estrogonofe de carne	File de frango à milanesa (forno)
	Coxinha da asa assada	Tatu assado com molho ferrugem	Yakisoba de frango	Coxa e sobrecoxa assada	Bife acebolado



## CARDÁPIO BUFFET - UNIDADE ESCOLAR EIC - MAIO 2026

	SEGUNDA FEIRA 25	TERÇA FEIRA 26	QUARTA FEIRA 27	QUINTA FEIRA 28	SEXTA FEIRA 29
<b>SALADAS 7 TIPOS</b>	2 Saladas de folhas Tomate Cenoura cozida Milho Beterraba ralada Broto de feijão Fruta da estação	2 Saladas de folhas Tomate Beterraba cozida Cenoura ralada Ervilha Salada de trigo Fruta da estação	2 Saladas de folhas Tomate Repolho misto Cenoura ralada Pepino Maionese de batata doce Fruta da estação	2 Saladas de folhas Tomate Beterraba ralada Cenoura ralada Abobrinha refogada Salpicão Fruta da estação	2 Saladas de folhas Tomate Brócolis Couve flor Cenoura ralada Sunomomo Fruta da estação
<b>ARROZ E FEIJÃO</b>	Arroz Arroz integral Feijão preto	Arroz Arroz com legumes Feijão carioca	Arroz Arroz integral Feijão preto	Arroz Arroz integral Feijão preto	Arroz Arroz integral Feijão vermelho
<b>MASSAS</b>	Espaguete	Fusilli	Espaguete	Caracolino	Espaguete
<b>MOLHO</b>	Sugo	Queijos	Sugo	Barbecue	Sugo
<b>ACOMPANHAMENTOS</b>	Rolinho de brócolis	Farofa Polenta palito assada	Batata em pétalas assada	Farofa Abobora refogada	Purê de batata
<b>CARNES 2 TIPOS</b>	Coxinha da asa assada	Lasanha de carne	Coxa e sobrecoxa assada	Cubos de carne com molho	Filé de peixe à dorê (forno)
	Carne à bolonhesa	File de peito de frango grelhado	Carreteiro	Lombo suíno assado	Almôndegas assadas



## **ATENÇÃO INTOLERANTES OU ALÉRGICOS:**

Preparações com leite: panqueca, estrogonofe, creme de milho, purê de batata.

Preparações com ovos: panqueca, bolinho de espinafre.

Preparações com trigo: frango à milanesa, file de peixe, bolinho de espinafre, 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

Contato NUTREBEM 48 999709727