



**NUTREBEM**

SOLUÇÕES EM ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO

## CARDÁPIO DIVER - UNIDADE ESCOLAR EIC - MAIO 2026

	SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA
	4	5	6	7	8
<b>SALADAS</b>	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 Laranja
<b>ARROZ E 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>MASSAS</b>	Caracolino	Espaguete	Espaguete	Fuzilli	Espaguete
<b>ACOMPANHAMENTOS</b>	Farofa Batata palha Batata rústica	Farofa Bolinho de arroz assado	Canja	Farofa Creme de milho	Legumes alho e óleo
<b>CARNES</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	Isclas de frango grelhada	Mini hambúrguer caseiro assado	Bife acebolado	Panqueca de frango



**NUTREBEM**

SOLUÇÕES EM ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO

## CARDÁPIO DIVER - UNIDADE ESCOLAR EIC - MAIO 2026

	SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA
	11	12	13	14	15
<b>SALADAS</b>	Saladas de folhas Tomate Cenoura cozida Chuchu	Saladas de folhas Tomate Beterraba ralada Cenoura ralada	Saladas de folhas Tomate Brócolis Sunomomo	Saladas de folhas Tomate Pepino Broto de feijão	Saladas de folhas Tomate Beterraba cozida Chuchu
<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>ACOMPANHAMENTOS</b>	Farofa Batata doce assada	Pirão	Farofa Purê de batata	Canja Molho ao suggo	Farofa Legumes salteados
<b>CARNES</b>	File mignon suíno assado	Filé de Tilápia à dorê (forno)	Fricassê de frango	File de peito de frango grelhado	Coxinha da asa assada
	Bife acebolado	Iscas de carne com molho madeira	Almôndegas caseira assada	Carne moída refogada com legumes	Carne de panela com batata



**NUTREBEM**

SOLUÇÕES EM ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO

## CARDÁPIO DIVER - UNIDADE ESCOLAR EIC - MAIO 2026

	SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA
	18	19	20	21	22
<b>SALADAS</b>	Saladas de folhas Tomate Beterraba ralada Cenoura ralada	Saladas de folhas Tomate Repolho branco Cenoura cozida	Saladas de folhas Tomate Cenoura ralada Milho	Saladas de folhas Tomate Beterraba ralada Chuchu	Saladas de folhas Tomate Cenoura cozida Sunomomo
<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>ACOMPANHAMENTOS</b>	Farofa Polenta cremosa	Creme de legumes	Farofa Canja	Batata palha Batata corada	Creme de milho
<b>CARNES</b>	Cubos de carne com molho escuro	Filé de frango grelhado	Panqueca de carne	Estrogonofe de carne	Filé de frango à milanesa (forno)
	Coxinha da asa assada	Tatu assado com molho ferrugem	Coxa e sobrecoxa assada	Coxa e sobrecoxa assada	Bife acebolado



**NUTREBEM**

SOLUÇÕES EM ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO

## CARDÁPIO DIVER - UNIDADE ESCOLAR EIC - MAIO 2026

	SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA
	25	26	27	28	29
<b>SALADAS</b>	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 Abobrinha ralada	Saladas de folhas Tomate Brócolis Couve flor
<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 vermelho	Arroz Arroz integral Feijão preto
<b>MASSAS</b>	Espaguete	Fusilli	Espaguete	Caracolino	Espaguete
<b>ACOMPANHAMENTOS</b>	Rolinho de brócolis	Farofa Polenta palito assada	Batata em pétalas assada	Farofa Abobora refogada	Purê de batata
<b>CARNES</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.

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  
Contato NUTREBEM 48 999709727