



**NUTREBEM**

SOLUÇÕES EM ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO

## CARDÁPIO BUFFET - UNIDADE ESCOLAR EIC - JUNHO 2026

	SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA
	1	2	3	4	5
<b>SALADAS 7 tipos</b>	2 tipos de folhas Tomate Pepino Cenoura ralada Beterraba ralada Salada de repolho com uva passas Fruta da estação	2 tipos de folhas Tomate Cenoura ralada Vagem Antepasto de beringela Pepino em conserva Fruta da estação	2 tipos de folhas Tomate Beterraba com cebola Cenoura cozida Milho Maionese de batata Fruta da estação	FERIADO	RECESSO
<b>ARROZ ARROZ INTEGRAL FEIJÃO</b>	Arroz Arroz integral Feijão preto	Arroz Arroz integral Feijão carioca	Arroz Arroz à grega Feijão preto		
<b>MASSA</b>	Espaguete	Penne	Caracolino		
<b>MOLHO</b>	Sugo	Madeira	Sugo		
<b>ACOMPANHAMENTOS</b>	Farofa Batata rústica Batata palha	Purê de aipim	Canja Bolinho de arroz assado		
<b>CARNES 2 tipos</b>	Estrogonofe de carne	Coxinha da asa assada	Bife acebolado		
	File de frango grelhado	Hamburguer assado	Iscas de frango com legumes		



**NUTREBEM**

SOLUÇÕES EM ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO

## CARDÁPIO BUFFET - UNIDADE ESCOLAR EIC - JUNHO 2026

	SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA
	8	9	10	11	12
<b>SALADAS 7 TIPOS</b>	2 tipos de folhas Tomate Cenoura cozida Chuchu Beterraba ralada Sunomomo Fruta da estação	2 tipos de folhas Tomate Beterraba ralada Couve flor Milho Macarronese Fruta da estação	2 tipos de folhas Tomate Brócolis Abobrinha Cenoura ralada/couve Salpicão de legumes Fruta da estação	2 tipos de folhas Tomate Pepino Beterraba cozida Cenoura ralada Repolho com maça Fruta da estação	2 tipos de folhas Tomate Chuchu com milho Beterraba cozida Cebola em conserva Maionese de batata Fruta da estação
<b>ARROZ E FEIJÃO</b>	Arroz Arroz integral Feijão vermelho	Arroz Arroz com brócolis Feijão preto	Arroz Arroz integral Feijão preto	Arroz Arroz biro biro Feijão carioca	Arroz Arroz integral Feijão preto
<b>MASSAS</b>	Espaguete	Caracolino	Penne	Espaguete	Fusilli
<b>MOLHOS</b>	Sugo	Sugo	Madeira	Sugo	Barbecue
<b>ACOMPANHAMENTOS</b>	Farofa Polenta cremosa	Farofa Legumes na manteiga	Batata palito assada Batata palha	Torta de legumes Minestra	Farofa colorida Abobora caramelada
<b>CARNES 2 TIPOS</b>	Coxinha da asa assada	Frango grelhado	Fricassê de frango	Coxa e sobrecoxa crocante	Lombo suíno fatiada
	Carne de panela com batata	Panqueca de carne	Escalope de carne acebolada	Carne moída ao sugo	Carne assada

## CARDÁPIO BUFFET - UNIDADE ESCOLAR EIC - JUNHO 2026

	SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA
	15	16	17	18	19
<b>SALADAS 7 TIPOS</b>	2 tipos de folhas Tomate Beterraba ralada Cenoura cozida Repolho roxo Salada de quinoa Fruta da estação	2 tipos de folhas Tomate Repolho branco Cenoura ralada Brócolis Maionese de batata Fruta da estação	2 tipos de folhas Tomate Laranja Pepino Beterraba cozida Salada de grão de bico Salada mista	2 tipos de folhas Tomate Cenoura cozida Vagem Guacamole Pepino em conserva Fruta da estação	2 tipos de folhas Tomate Cenoura ralada Milho Beterraba com cebola Maionese de batata 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 preto	Arroz Arroz integral Feijão carioca
<b>MASSAS</b>	Penne	Espaguete	Fusilli	Espaguete	Caracolino
<b>MOLHO</b>	Ferrugem	Barbecue	Sugo	Bechamel	Madeira
<b>ACOMPANHAMENTOS</b>	Couve flor gratinada	Farofa amarela Batata doce assada	Farofa Couve mineira refogada Polenta palito assada	Legumes na manteiga com ervas	Farofa Pirão <b>Prato extra</b>
<b>CARNES 2 TIPOS</b>	Yakisoba de frango	Hambúrguer caseiro assado	Panqueca de frango	Lasanha de carne	Filé de peixe à dorê (forno)
	Carne assada	File mignon suíno assado	Feijoada	Sobrecoxa e Coxa de frango assada	Escalopes acebolado

## CARDÁPIO BUFFET - UNIDADE ESCOLAR EIC - JUNHO 2026

	SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA
	22	23	24	25	26
<b>SALADAS 7 TIPOS</b>	2 tipos de folhas Tomate Cenoura cozida Beterraba ralada Abobrinha ralada Pepino em conserva Fruta da estação	2 tipos de folhas Tomate Beterraba cozida Ovo cozido Chuchu Sunomomo Fruta da estação	2 tipos de folhas Tomate Brócolis Milho Broto de feijão Maionese de batata Fruta da estação	2 tipos de folhas Tomate Cenoura ralada Couve flor Caponata de beringela Torradas Beterraba com cebola Fruta da estação	2 tipos de folhas Tomate Pepino Cenoura cozida Salada de lentilha Repolho com molho Fruta da estação
<b>ARROZ E FEIJÃO</b>	Arroz Arroz integral Feijão preto	Arroz Arroz integral Feijão carioca	Arroz Arroz cremoso Feijão preto	Arroz Arroz integral Feijão preto	Arroz Arroz integral Feijão vermelho
<b>MASSAS</b>	Espaguete	Penne	Espaguete	Caracolino	Fuzilli
<b>MOLHO</b>	Madeira	Sugo	Sugo	Ferrugem	Sugo
<b>ACOMPANHAMENTOS</b>	Canja Legume salteados	Farofa Polenta cremosa	Purê de batata	Farofa Creme de milho	Farofa amarela Escondidinho de batata
<b>CARNES 2 TIPOS</b>	Coxinha da asa assada	Frango ensopado	Almôndegas caseiras assada	Filé de frango à dorê (forno)	Linguiça assada
	Cubos de carne com batata	Carreiroiro	Filé de frango grelhado	Carne de panela	Carne à bolonhesa



**NUTREBEM**

SOLUÇÕES EM ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO

## CARDÁPIO BUFFET - UNIDADE ESCOLAR EIC - JUNHO 2026

	SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA
	29	30			
<b>SALADAS 7 tipos</b>	2 tipos de folhas Tomate Beterraba cozida Cenoura cozida Brócolis Milho Fruta da estação	2 tipos de folhas Tomate Couve flor Beterraba ralada Cenoura ralada Salada de grão de bico Fruta da estação			
<b>ARROZ ARROZ INTEGRAL FEIJÃO</b>	Arroz Arroz integral Feijão preto	Arroz Arroz integral Feijão carioca			
<b>MASSA MOLHO</b>	Fuzilli Sugo	Espaguete Sugo			
<b>ACOMPANHAMENTOS</b>	Legumes na manteiga Nhoque	Farofa Bolinho de espinafre assado			
<b>CARNES 2 tipos</b>	Carne de panela com molho	Coxa e sobrecoxa assada crocante			
	Frango grelhado	Yakisoba de carne			



## **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, exceto coxinha da asa.

Nutricionista GREICE BORDIGNON - CRN 10 / 0571