



**NUTREBEM**

SOLUÇÕES EM ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO

## CARDÁPIO DIVER - UNIDADE ESCOLAR EIC - JUNHO 2026

	SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA
	1	2	3	4	5
<b>SALADAS</b>	Salada de folhas Tomate Pepino Cenoura ralada	Salada de folhas Tomate Cenoura ralada Vagem	Salada de folhas Tomate Beterraba com cebola Cenoura cozida	FERIADO	RECESSO
<b>ARROZ E FEIJÃO</b>	Arroz Arroz integral Feijão preto	Arroz Arroz integral Feijão carioca	Arroz Arroz à grega Feijão preto		
<b>MASSAS</b>	Espaguete	Penne	Caracolino		
<b>ACOMPANHAMENTOS</b>	Farofa Batata rústica	Purê de aipim	Canja		
<b>CARNES</b>	Estrogonofe de carne	Coxinha da asa assada	Bife acebolado		
	Tirinhas de frango grelhado	Hamburguer assado	Iscas de frango com legumes		



**NUTREBEM**

SOLUÇÕES EM ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO

## CARDÁPIO DIVER - UNIDADE ESCOLAR EIC - JUNHO 2026

	SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA
	8	9	10	11	12
<b>SALADAS</b>	Salada de folhas Tomate Cenoura cozida Chuchu	Salada de folhas Tomate Beterraba ralada Couve flor	Salada de folhas Tomate Brócolis Abobrinha	Salada de folhas Tomate Pepino Beterraba cozida	Salada de folhas Tomate Chuchu Milho
<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>ACOMPANHAMENTOS</b>	Farofa Polenta cremosa	Farofa Legumes na manteiga	Batata palito assada Batata palha	Torta de legumes Minestra	Farofa colorida Abobora caramelada
<b>CARNES</b>	Coxinha da asa assada	Frango grelhado	Fricassê de frango	Coxa e sobrecoxa crocante	Lombo suíno fatiado
	Carne de panela com batata	Panqueca de carne	Escalope de carne acebolada	Carne moída ao sugo	Carne assada

## CARDÁPIO DIVER - UNIDADE ESCOLAR EIC - JUNHO 2026

	SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA
	15	16	17	18	19
<b>SALADAS</b>	Salada de folhas Tomate Beterraba ralada Cenoura cozida	Salada de folhas Tomate Repolho branco Cenoura ralada	Salada de folhas Tomate Laranja Pepino	Salada de folhas Tomate Cenoura cozida Vagem	Salada de folhas Tomate Cenoura ralada Milho
<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>ACOMPANHAMENTOS</b>	Couve flor refogada	Farofa amarela Batata doce assada	Farofa Polenta palito assada Couve mineira refogada	Legumes na manteiga com ervas	Farofa Pirão
<b>CARNES</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



**NUTREBEM**

SOLUÇÕES EM ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO

## CARDÁPIO DIVER - UNIDADE ESCOLAR EIC - JUNHO 2026

	SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA
	22	23	24	25	26
<b>SALADAS</b>	Salada de folhas Tomate Cenoura cozida Beterraba ralada	Salada de folhas Tomate Beterraba cozida Ovo cozido	Salada de folhas Tomate Brócolis Milho	Salada de folhas Tomate Cenoura ralada Couve flor	Salada de folhas Tomate Pepino Cenoura cozida
<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>ACOMPANHAMENTOS</b>	Canja Legume salteados	Farofa Polenta cremosa	Purê de batata	Farofa Creme de milho	Farofa amarela Escondidinho de batata
<b>CARNES</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 DIVER - UNIDADE ESCOLAR EIC - JUNHO 2026

	SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA
	29	30			
<b>SALADAS</b>	Salada de folhas Tomate Beterraba cozida Cenoura cozida	Salada de folhas Tomate Couve flor Beterraba ralada			
<b>ARROZ E FEIJÃO</b>	Arroz Arroz integral Feijão preto	Arroz Arroz integral Feijão carioca			
<b>MASSAS</b>	Fuzilli	Espaguete			
<b>ACOMPANHAMENTOS</b>	Legumes na manteiga	Farofa Bolinho de espinafre assado			
<b>CARNES</b>	Carne de panela com molho	Coxa e sobrecoxa assada crocante			
	Frango grelhado	Yakisoba de carne			



**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

Contato NUTREBEM 48 999709727