



NUTREBEM

SOLUÇÕES EM ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO

CARDÁPIO BUFFET - UNIDADE ESCOLAR EIC - JULHO 2026

	SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA
	29	30	1	2	3
SALADAS 7 TIPOS	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	2 Saladas de folhas Tomate Cenoura cozida Vagem Abobrinha Brócolis Fruta da estação	2 Saladas de folhas Tomate Sunomomo Broto de feijão Cenoura cozida Macarronese Fruta da estação	2 Saladas de folhas Tomate Beterraba cozida Chuchu Salada mista Salpicão Fruta da estação
ARROZ E FEIJÃO	Arroz Arroz integral Feijão preto	Arroz Arroz integral Feijão carioca	Arroz Arroz integral Feijão carioca	Arroz Arroz de forno Feijão vermelho	Arroz Arroz integral Feijão preto
MASSAS	Fuzilli	Espaguete	Espaguete	Pene	Fusilli
MOLHOS	Sugo	Sugo	Sugo	Sugo	Bechamel
ACOMPANHAMENTOS	Legumes na manteiga Nhoque	Farofa Bolinho de espinafre assado	Farofa Couve refogada	Polenta cremosa	Batata rústica Batata palha
CARNES 2 TIPOS	Carne de panela com molho	Coxa e sobrecoxa assada crocante	Frango grelhado com molho inglês	Coxinha da asa assada	Fricassê de frango
	Frango grelhado	Yakisoba de carne	Feijoada	Carne de panela com molho	Carne moída refogada

CARDÁPIO BUFFET - UNIDADE ESCOLAR EIC - JULHO 2026

	SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA
	6	7	8- DIA DO HAMBURGUER	9	10
SALADAS 7 TIPOS	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 Ervilha Salpicão de legumes Fruta da estação	2 Saladas de folhas Tomate Milho Picles Cebola roxa Maionese verde Fruta da estação	2 Saladas de folhas Tomate Cenoura ralada Beterraba cozida Broto de alfafa Macarronese Fruta da estação	2 Saladas de folhas Tomate Chuchu Beterraba Sunomomo Salada mista Fruta da estação
ARROZ E FEIJÃO	Arroz Arroz integral Feijão vermelho	Arroz Arroz integral Feijão preto	Arroz Feijão preto Ovo frito	Arroz Arroz biro biro Feijão carioca	Arroz Arroz integral Feijão preto
MASSAS	Caracolino	Fuzilli	Espaguete	Espaguete	Penne
MOLHO	Sugo	Ferrugem	Branco	Sugo	Molho de queijos
ACOMPANHAMENTOS	Farofa Batata corada	Escondidinho	Batata palito assada	Panachê de legumes salteados	Farofa Purê de batata
CARNES 2 TIPOS	Estrogonofe de carne	Tatu assado com molho ferrugem	Frango xadrez	Lasanha de carne	Almôndegas caseira assada
	Frango grelhado	Linguiça assada	Pão tipo brioche Hamburguer caseiro Queijo prato	Coxa e sobrecoxa assada	Filé de frango à milanesa

CARDÁPIO BUFFET - UNIDADE ESCOLAR EIC - JULHO 2026

	SEGUNDA FEIRA 27	TERÇA FEIRA 28	QUARTA FEIRA 29	QUINTA FEIRA 30	SEXTA FEIRA 31
SALADAS 7 TIPOS	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 Brócolis Cenoura ralada Ervilha Macarronese 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 Homus Fruta da estação
ARROZ E FEIJÃO	Arroz Arroz integral Feijão preto	Arroz Arroz integral Feijão carioca	Arroz Arroz com brócolis Feijão preto	Arroz Arroz integral Feijão vermelho	Arroz Arroz integral Feijão preto
MASSAS	Espaguete	Fusilli	Espaguete	Caracolino	Espaguete
MOLHO	Sugo	Bechamel	Sugo	Pesto	Sugo
ACOMPANHAMENTOS	Farofa Creme de milho	Legumes refogados	Farofa Batata doce assada	Caldo verde Beringela à parmegiana	Farofa Lentilha
CARNES 2 TIPOS	Filé de frango à dorê (forno)	Panqueca de carne	Filé mignon suíno assado	Carne de panela	Kibe de forno
	Bife acebolado	Iscas de frango grelhada	Carne à bolonhesa	Sobrecoxa assada com mostarda	Coxinha da asa assada



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.