

CARDÁPIO DIVER - UNIDADE ESCOLAR EIC - JULHO 2026

| | SEGUNDA FEIRA | TERÇA FEIRA | QUARTA FEIRA | QUINTA FEIRA | SEXTA FEIRA |
|------------------------|--|--|--|--|---|
| | 29 | 30 | 1 | 2 | 3 |
| SALADAS | Salada de folhas Tomate Beterraba cozida Cenoura cozida | Salada de folhas Tomate Couve flor Beterraba ralada | Saladas de folhas Tomate Cenoura cozida Vagem | Saladas de folhas Tomate Sunomomo Broto de feijão | Saladas de folhas Tomate Beterraba cozida Chuchu |
| 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 |
| ACOMPANHAMENTOS | Farofa Legumes na manteiga de ervas | Bolinho de arroz assado Minestra | Farofa Couve mineira refogada | Polenta cremosa | Batata rústica Batata palha |
| CARNES 2 TIPOS | Lasanha de carne | Coxa e sobrecoxa assada crocante | Frango grelhado com molho inglês | Coxinha da asa assada | Fricassê de frango |
| | Iscas de frango grelhada | Iscas de carne com molho madeira | Feijoada | Carne de panela com molho | Carne moída refogada com legumes |



NUTREBEM

SOLUÇÕES EM ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO

CARDÁPIO DIVER - UNIDADE ESCOLAR EIC - JULHO 2026

| | SEGUNDA FEIRA | TERÇA FEIRA | QUARTA FEIRA | QUINTA FEIRA | SEXTA FEIRA |
|------------------------|---|---|---|---|--|
| | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| SALADAS | Saladas de folhas Tomate Beterraba ralada Cenoura ralada | Saladas de folhas Tomate Repolho branco Cenoura cozida | Saladas de folhas Tomate Cenoura ralada Beterraba cozida | Saladas de folhas Tomate Milho Laranja | Saladas de folhas Tomate Chuchu Beterraba |
| ARROZ E FEIJÃO | Arroz Arroz integral Feijão vermelho | Arroz Arroz integral Feijão preto | Arroz Arroz integral Feijão preto | Arroz Arroz biro biro Feijão carioca | Arroz Arroz integral Feijão preto |
| MASSAS | Caracolino | Fuzilli | Espaguete | Espaguete | Penne |
| 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 | Hamburguer caseiro | Coxa e sobrecoxa assada | Filé de frango à milanesa |

CARDÁPIO DIVER - UNIDADE ESCOLAR EIC - JULHO 2026

| PLANTÃO DE FÉRIAS | SEGUNDA FEIRA | TERÇA FEIRA | QUARTA FEIRA | QUINTA FEIRA | SEXTA FEIRA |
|--------------------------|--|---|---|---|---|
| | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| SALADAS | Saladas de folhas Tomate Beterraba ralada Laranja | Saladas de folhas Tomate Repolho branco Cenoura cozida | Saladas de folhas Tomate Cenoura ralada Chuchu | Saladas de folhas Tomate Brócolis Pepino | Saladas de folhas Tomate Pepino Beterraba cozida |
| ARROZ E FEIJÃO | Arroz Arroz integral Feijão preto | Arroz Arroz integral Feijão preto | Arroz Arroz integral Feijão carioca | Arroz Arroz integral Feijão vermelho | Arroz Arroz integral Feijão preto |
| MASSAS | Espaguete | Fuzilli | Espaguete | Penne | Espaguete |
| ACOMPANHAMENTOS | Batata doce assada | Canja | Legumes salteados | Batata em pétalas | Bolinho de arroz assado |
| CARNES 2 TIPOS | File mignon suíno assado | Iscas de frango grelhado | Coxa e sobrecoxa assada | Panqueca de frango | Frango grelhado |
| | Carne de panela em cubos | Carne moída refogada | Kibe de forno | Escalopes acebolados | Yakisoba de carne |



NUTREBEM

SOLUÇÕES EM ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO

CARDÁPIO DIVER - UNIDADE ESCOLAR EIC - JULHO 2026

| PLANTÃO DE FÉRIAS | SEGUNDA FEIRA | TERÇA FEIRA | QUARTA FEIRA | QUINTA FEIRA | SEXTA FEIRA |
|--------------------------|--|---|---|---|---|
| | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| SALADAS | Saladas de folhas Tomate Cenoura cozida Ervilha | Saladas de folhas Tomate Beterraba cozida Couve flor | Saladas de folhas Tomate Brócolis Cenoura ralada | Saladas de folhas Tomate Beterraba ralada Cenoura cozida | Saladas de folhas Tomate Sunomomo Beterraba cozida |
| ARROZ E FEIJÃO | Arroz Arroz integral Feijão preto | Arroz Arroz integral Feijão carioca | Arroz Arroz integral Feijão preto | Arroz Arroz integral Feijão preto | Arroz Arroz integral Feijão vermelho |
| MASSAS | Espaguete | Fusilli | Caracolino | Espaguete | Espaguete |
| ACOMPANHAMENTOS | Farofa Legumes na manteiga | Creme de legumes | Farofa Canja | Polenta cremosa | Farofa Minestra |
| CARNES 2 TIPOS | Carne refogada | Coxinha da asa assada | Tirinhas de frango grelhada | Sobrecoxa com creme de cebola assada | Fricassê de frango |
| | Frango grelhado | Carne moída à bolonhesa | Bife acebolado | Mini almondegas caseiras | Panqueca de carne |



CARDÁPIO DIVER - UNIDADE ESCOLAR EIC - JULHO 2026

| | SEGUNDA FEIRA 27 | TERÇA FEIRA 28 | QUARTA FEIRA 29 | QUINTA FEIRA 30 | SEXTA FEIRA 31 |
|------------------------|--|---|---|---|---|
| SALADAS | Saladas de folhas Tomate Cenoura cozida Milho | Saladas de folhas Tomate Beterraba cozida Cenoura ralada | Saladas de folhas Tomate Brócolis Cenoura ralada | Saladas de folhas Tomate Beterraba ralada Cenoura ralada | Saladas de folhas Tomate Brócolis Couve flor |
| 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 |
| ACOMPANHAMENTOS | Farofa Creme de milho | Legumes refogados | Farofa Batata doce assada | Caldo verde | Farofa Lentilha |
| CARNES 2 TIPOS | Isclas de frango à dorê (forno) | Panqueca de carne | Filé mignon suíno assado | Carne de panela | Kibe de forno |
| | Bife acebolado | Isclas de frango grelhada | Carne à bolonhesa | Sobrecoxa assada | 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 branco e roxo, broto de feijão.

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