NUTREBEM

SOLUÇÕES EM ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO

CARDÁPIO INFANTIL – UNIDADE ESCOLAR EIC – OUTUBRO 2026

	SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA
	28	**29**	**30**	**1**	**2**
SALADAS	Saladas de folhas Tomate Cenoura cozida Milho	Saladas de folhas Tomate Beterraba cozida Cenoura ralada	Saladas de folhas Tomate Couve-flor Cenoura ralada	Saladas de folhas Tomate Repolho branco Cenoura cozida	Saladas de folhas Tomate Pepino Brócolis
ARROZ E FEIJÃO **CREME DE FEIJÃO**	Arroz Arroz biro biro Feijão preto	Arroz Arroz integral Feijão carioca	Arroz Arroz integral Feijão vermelho	Arroz Arroz colorido Feijão preto	Arroz Arroz integral Feijão preto
MASSAS	Espaguete	Fusilli	Espaguete	Penne	Caracolino
ACOMPANHAMENTOS	Polenta cremosa com ragu	Farofa Legumes sauté	Batata assada	Aipim salte	Farofa amarela Batata palito (forno)
CARNES	Frango grelhado	Panqueca de carne	Cubo de carne com molho escuro	Frango xadrez	Estrogonofe de carne
	Carne à bolonhesa	Frango assado	File mignon suíno	Carne assada	Coxinha assada

NUTREBEM

SOLUÇÕES EM ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO

CARDÁPIO INFANTIL – UNIDADE ESCOLAR EIC – OUTUBRO 2026

	SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA
	5	6	7	8	9
SALADAS	Saladas de folhas Tomate Cenoura cozida Sunomomo	Saladas de folhas Tomate Beterraba com cebola Cenoura ralada	Saladas de folhas Tomate Milho Vagem com cebola	Saladas de folhas Tomate Pepino Broto de feijão	Saladas de folhas Tomate Beterraba cozida Chuchu
ARROZ E FEIJÃO CREME DE FEIJÃO	Arroz Arroz integral Feijão preto	Arroz Arroz à grega Feijão carioca	Arroz Arroz integral Feijão preto	Arroz Arroz integral Feijão vermelho	Arroz Arroz integral Feijão preto
MASSAS	Espaguete	Caracolino	Penne	Espaguete	Espaguete
ACOMPANHAMENTOS	Seleta de legumes	Farofa Bolinho de arroz assado	Farofa com bacon Batata doce assada	Purê misto	Farofa Batata rústica
CARNES	Filé de frango à parmegiana	Panqueca de frango	Coxa e sobrecoxa assada	Frango ensopado	Fricassê de frango
	Kibe assado	Carne com molho madeira	Carne moída refogada	Hamburguer caseiro assado	Carne assada de forno

NUTREBEM

SOLUÇÕES EM ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO

CARDÁPIO INFANTIL – UNIDADE ESCOLAR EIC – OUTUBRO 2026

	SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA
	12	**13**	**14**	**15**	**16**
SALADAS	Sem aulas	Sem aulas	Saladas de folhas Tomate Repolho branco Cenoura cozida	Saladas de folhas Tomate Cenoura cozida Milho	Saladas de folhas Tomate Cenoura ralada Beterraba cozida
ARROZ E FEIJÃO CREME DE FEIJÃO			Arroz Arroz integral Feijão preto	Arroz Arroz com brócolis Feijão carioca	Arroz Arroz integral Feijão preto
MASSAS			Fuzilli	Espaguete	Caracolino
ACOMPANHAMENTOS			Farofa Bolinho de legumes (forno)	Farofa amarela Pirão de peixe	Jardineira de legumes
CARNES			Cubos de carne refogada	Carne moída com batata	Risoto de carne
			Filé de frango grelhado	Filé de Tilápia à dorê (forno)	Frango assado

NUTREBEM

SOLUÇÕES EM ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO

CARDÁPIO INFANTIL – UNIDADE ESCOLAR EIC – OUTUBRO 2026

	SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA
	19	**20**	**21**	**22**	**23**
SALADAS	Saladas de folhas Tomate Beterraba ralada Cenoura ralada	Saladas de folhas Tomate Beterraba cozida Cenoura ralada	Saladas de folhas Tomate Pepino Broto de feijão	Saladas de folhas Tomate Brócolis Cenoura cozida	Saladas de folhas Tomate Abóbora Couve flor
ARROZ E FEIJÃO CREME DE FEIJÃO	Arroz Arroz integral Feijão preto	Arroz Arroz integral Feijão vermelho	Arroz Arroz à grega Feijão preto	Arroz Arroz integral Feijão preto	Arroz Arroz integral Feijão carioca
MASSAS	Espaguete	Fusilli	Espaguete	Penne	Espaguete
ACOMPANHAMENTOS	Farofa Batata em pétalas	Farofa Canja	Farofa com legumes Purê de batata	Farofa Legumes refogados	Farofa Creme de milho
CARNES	Bife ao molho madeira	Carne assada	File mignon suíno assado	Carne à bolonhesa	Iscas de carne
	Yakisoba de frango	Sobrecoxa ensopada	Almôndegas à bolonhesa	Coxinha da asa assada	Tirinhas de filé de frango à dorê (forno)

NUTREBEM

SOLUÇÕES EM ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO

CARDÁPIO INFANTIL – UNIDADE ESCOLAR EIC – OUTUBRO 2026

	SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA
	26	**27**	**28**	**29**	**30**
SALADAS	Saladas de folhas Tomate Cenoura cozida Milho	Saladas de folhas Tomate Beterraba cozida Cenoura ralada	Saladas de folhas Tomate Couve flor Cenoura ralada	Saladas de folhas Tomate Pepino Beterraba com cebola	Saladas de folhas Tomate Brócolis Salada mista
ARROZ E FEIJÃO CREME DE FEIJÃO	Arroz Arroz à grega Feijão preto	Arroz Arroz integral Feijão carioca	Arroz Arroz biro biro Feijão vermelho	Arroz Arroz integral Feijão preto	Arroz Arroz integral Feijão preto
MASSAS	Espaguete	Fusilli	Espaguete	Caracolino	Espaguete
ACOMPANHAMENTOS	Polenta cremosa	Farofa Legumes sauté	Batata corada	Farofa crocante Caldo verde	Purê de aipim Farofa
CARNES	Frango grelhado	Panqueca de carne	Cubo de carne com molho escuro	Yakisoba de carne	Almôndegas de carne assada
	Carne à bolonhesa	Frango assado	File de Tilápia à dorê (forno)	Coxinha da asa assada	File de frango refogado

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