NUTREBEM

SOLUÇÕES EM ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO

CARDÁPIO BUFFET – UNIDADE ESCOLAR EIC – NOVEMBRO 2026

	SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA
	2	3	4	5	6
SALADAS 7 tipos	FERIADO	Saladas de folhas Tomate Repolho branco Cenoura ralada Brócolis Pepino em conserva Fruta da estação	Saladas de folhas Tomate Couve flor Pepino Beterraba cozida Salada de trigo sarraceno Fruta da estação	Saladas de folhas Tomate Cenoura cozida Beterraba ralada Vagem Sunomomo Fruta da estação	Saladas de folhas Tomate Beterraba cozida Brócolis Cenoura ralada Macarronese Fruta da estação
ARROZ ARROZ INTEGRAL FEIJÃO		Arroz Arroz integral Feijão vermelho	Arroz Arroz integral Feijão carioca	Arroz Arroz colorido Feijão preto	Arroz Arroz integral Feijão preto
MASSA		Espaguete	Penne	Fuzilli	Fuzilli
MOLHO		Molho sugo	Molho sugo	Molho de queijos	Molho ao sugo
ACOMPANHAMENTOS		Farofa Bolinho de arroz assado	Farofa Panaché de legumes Polenta palito	Farofa Batata rústica	Polenta cremosa
CARNES 2 tipos		Yakisoba de frango	Frango grelhado	Galinhada tradicional	Carne assada
		Carne moída refogada	Lasanha de carne	Bife acebolado	Coxa e sobrecoxa ensopada

NUTREBEM

SOLUÇÕES EM ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO

CARDÁPIO BUFFET – UNIDADE ESCOLAR EIC – NOVEMBRO 2026

	SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA
	9	10	11	12	13
SALADAS 7 TIPOS	Saladas de folhas Tomate Cenoura cozida Chuchu com milho Antepasto de beringela Salada colorida Fruta da estação	Saladas de folhas Tomate Beterraba ralada Cenoura ralada Abobrinha Maionese de batata laranja	Saladas de folhas Tomate Brócolis Couve flor Cenoura ralada Sunomomo Fruta da estação	Saladas de folhas Tomate Pepino Cenoura cozida Broto de alfafa Macarronese Fruta da estação	Saladas de folhas Tomate Beterraba cozida Chuchu Homus Torradinha Fruta da estação
ARROZ E FEIJÃO	Arroz Arroz integral Feijão vermelho	Arroz Arroz integral Feijão preto	Arroz Arroz biro biro Feijão preto	Arroz Arroz integral Feijão carioca	Arroz Arroz integral Feijão preto
MASSAS	Espaguete	Caracolino	Fusilli	Espaguete	Espaguete
MOLHOS	Barbecue	Sugo	Sugo	Branco	Sugo
ACOMPANHAMENTOS	Farofa Batata doce assada	Farofa Couve mineira refogada Batata palha	Farofa Caldo verde	Canja Escondidinho	Farofa colorida Legumes na manteiga
CARNES 2 TIPOS	File mignon suíno assado	Fricassê de frango	Coxa e sobrecoxa com creme de cebola	File de peito de frango grelhado	Panqueca de frango
	Bife à parmegiana	Feijoada	Almôndegas caseira assada	Carne de panela com batata	Carne moída refogada com legumes

NUTREBEM

SOLUÇÕES EM ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO

CARDÁPIO BUFFET- UNIDADE ESCOLAR EIC – NOVEMBRO 2026

	SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA
	16	17	18	19	20
SALADAS 7 TIPOS	Saladas de folhas Tomate Beterraba ralada Cenoura ralada Pepino em conserva Salada de batata Fruta da estação	Saladas de folhas Tomate Repolho branco Cenoura cozida Milho Salpicão de legumes Fruta da estação	Saladas de folhas Tomate Cenoura ralada Beterraba cozida Salada de maça Macarronese Fruta da estação	Saladas de folhas Tomate Cenoura cozida Chuchu Beterraba e cebola Tabule Fruta da estação	FERIADO
ARROZ E FEIJÃO	Arroz Arroz integral Feijão vermelho	Arroz Arroz integral Feijão preto	Arroz Arroz integral Feijão preto	Arroz Arroz com brócolis Feijão carioca	
MASSAS	Caracolino	Espaguete	Espaguete	Fusilli	
MOLHO	Sugo	Ferrugem	Barbecue	Sugo	
ACOMPANHAMENTOS	Batata palito assada Batata palha	Farofa Creme de legumes	Abobora caramelada	Legumes salteados Pirão de peixe	
CARNES 2 TIPOS	Estrogonofe de carne	Filé de frango grelhado	File mignon suíno	Carne à bolonhesa	
	Coxinha da asa assada	Tatu assado com molho ferrugem	Yakisoba de carne	File de peixe à dorê	

NUTREBEM

SOLUÇÕES EM ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO

CARDÁPIO BUFFET – UNIDADE ESCOLAR EIC – NOVEMBRO 2026

	SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA
	23	24	25	26	27
SALADAS 7 TIPOS	Saladas de folhas Tomate Cenoura cozida Pepino Beterraba ralada Broto de feijão Fruta da estação	Saladas de folhas Tomate Beterraba cozida Cenoura ralada Ervilha Salada de trigo Fruta da estação	Saladas de folhas Tomate Repolho misto Cenoura ralada Pepino Maionese Fruta da estação	Saladas de folhas Tomate Beterraba ralada Cenoura ralada Abobrinha refogada Salpicão Fruta da estação	Saladas de folhas Tomate Brócolis Sunomomo Salada mista Cenoura ralada Fruta da estação
ARROZ E FEIJÃO	Arroz Arroz biro biro Feijão preto	Arroz Arroz integral Feijão carioca	Arroz Arroz integral Feijão preto	Arroz Arroz integral Feijão vermelho	Arroz Arroz integral Feijão preto
MASSAS	Espaguete	Fusilli	Espaguete	Pene	Espaguete
MOLHO	Sugo	Queijos	Sugo	Sugo	Sugo
ACOMPANHAMENTOS	Farofa Legumes gratinados	Farofa Batata doce assada	Aipim salteado	Batata corada Rolinho de brócolis	Batata palha Polenta palito assada
CARNES 2 TIPOS	Carne de panela assada	Almondegas ao sugo	Coxa e sobrecoxa assada	Coxinha da asa assada	Galinhada tradicional
	File de peito de frango grelhado	Linguiça assada	Carreteiro	Panqueca de carne	Bife acebolado

NUTREBEM

SOLUÇÕES EM ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO

CARDÁPIO BUFFET – UNIDADE ESCOLAR EIC – NOVEMBRO 2026

	SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA
	30/11	**1/12**	**2/12**	**3/12**	**4/12**
SALADAS 7 TIPOS	Saladas de folhas Tomate Brócolis Cenoura ralada Milho Macarronese Fruta da estação	Saladas de folhas Tomate Beterraba ralada Cenoura cozida Chuchu Salada mista Fruta da estação	Saladas de folhas Tomate Cenoura cozida Sunomomo Beterraba e cebola Ovo cozido Fruta da estação	Saladas de folhas Tomate Repolho branco Cenoura cozida Pepino Salpicão de legumes Fruta da estação	Saladas de folhas Tomate Cenoura ralada Beterraba cozida Salada mista Salada de batata Fruta da estação
ARROZ E FEIJÃO	Arroz Arroz integral Feijão preto	Arroz Arroz integral Feijão vermelho	Arroz Arroz integral Feijão carioca	Arroz Arroz integral Feijão preto	Arroz Arroz colorido Feijão vermelho
MASSAS	Fusilli	Espaguete	Caracolino	Espaguete	Penne
MOLHO	Sugo	Sugo	Sugo	Sugo	Branco
ACOMPANHAMENTOS	Farofa Bolinho de espinafre assado	Farofa Batata palha Batata rústica	Purê de batata	Farofa Legumes na manteiga	Creme de milho
CARNES 2 TIPOS	Cubos de carne	Estrogonofe de carne	Carne à bolonhesa	Frango oriental	File de frango à milanesa
	Coxa e sobrecoxa assada crocante	Coxa e sobrecoxa assada	File de peixe à dorê	Lasanha de carne	Bife grelhado

NUTREBEM

SOLUÇÕES EM ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO

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.

Nutricionista GREICE BORDIGNON - CRN10 / 0571