NUTREBEM

SOLUÇÕES EM ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO

CARDÁPIO DIVER – UNIDADE ESCOLAR EIC – NOVEMBRO 2026

	SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA
	2	3	4	5	6
SALADAS	FERIADO	Saladas de folhas Tomate Repolho branco Cenoura ralada	Saladas de folhas Tomate Couve flor Pepino	Saladas de folhas Tomate Cenoura cozida Beterraba ralada	Saladas de folhas Tomate Beterraba cozida Brócolis
ARROZ E FEIJÃO		Arroz Arroz integral Feijão vermelho	Arroz Arroz integral Feijão carioca	Arroz Arroz colorido Feijão preto	Arroz Arroz integral Feijão preto
MASSAS		Espaguete	Penne	Fuzilli	Fuzilli
ACOMPANHAMENTOS		Farofa Bolinho de arroz assado	Farofa Polenta palito	Farofa Batata rústica	Polenta cremosa
CARNES		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 DIVER – UNIDADE ESCOLAR EIC – NOVEMBRO 2026

	SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA
	9	10	11	12	13
SALADAS	Saladas de folhas Tomate Cenoura cozida Chuchu com milho	Saladas de folhas Tomate Beterraba ralada Laranja	Saladas de folhas Tomate Brócolis Couve flor	Saladas de folhas Tomate Pepino Cenoura cozida	Saladas de folhas Tomate Beterraba cozida Chuchu
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
ACOMPANHAMENTOS	Farofa Batata doce assada	Farofa Couve mineira refogada	Farofa Caldo verde	Canja	Farofa colorida Legumes na manteiga
CARNES	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 DIVER – UNIDADE ESCOLAR EIC – NOVEMBRO 2026

	SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA
	16	17	18	19	20
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 Cenoura cozida Chuchu	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	
ACOMPANHAMENTOS	Batata palito assada Batata palha	Farofa Creme de legumes	Abobora caramelada	Pirão de peixe	
CARNES	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 DIVER – UNIDADE ESCOLAR EIC – NOVEMBRO 2026

	SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA
	23	24	25	26	27
SALADAS	Saladas de folhas Tomate Cenoura cozida Pepino	Saladas de folhas Tomate Beterraba cozida Cenoura ralada	Saladas de folhas Tomate Repolho misto Cenoura ralada	Saladas de folhas Tomate Beterraba ralada Cenoura ralada	Saladas de folhas Tomate Brócolis Sunomomo
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
ACOMPANHAMENTOS	Farofa Legumes gratinados	Farofa Batata doce assada	Aipim salteado	Batata corada	Batata palha Polenta palito assada
CARNES	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 DIVER – 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	Salada de folhas Tomate Beterraba ralada Cenoura cozida	Saladas de folhas Tomate Cenoura cozida Sunomomo	Saladas de folhas Tomate Repolho branco Cenoura cozida	Saladas de folhas Tomate Beterraba cozida Salada mista
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
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.
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