



**NUTREBEM**

SOLUÇÕES EM ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO

## CARDÁPIO PLANTÃO DE FÉRIAS - UNIDADE ESCOLAR EIC - JANEIRO 2025

	SEGUNDA FEIRA 06	TERÇA FEIRA 07	QUARTA FEIRA 08	QUINTA FEIRA 09	SEXTA FEIRA 10
<b>SALADAS</b>			Saladas de Folhas Tomate Cenoura Cozida	Saladas de Folhas Tomate Beterraba Ralada	Saladas de Folhas Tomate Pepino
<b>ARROZ E FEIJÃO</b>			Arroz Arroz Integral Feijão Preto	Arroz Arroz Integral Feijão Vermelho	Arroz Arroz Integral Feijão Preto
<b>MASSAS</b>			Espaguete	Penne	Fuzilli
<b>ACOMPANHAMENTOS</b>			Farofa Colorida  Batata Corada	Bolinho de Arroz Assado	Farofa  Creme de Milho
<b>CARNES</b>			Isclas de Frango Grelhada  Cubos de Carne ao Molho Ferrugem	Coxa e Sobre Coxa Assada  Panqueca de Carne	Filé de Frango Grelhado  Mini-hambúrguer Caseiro Assado



**NUTREBEM**

SOLUÇÕES EM ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO

## CARDÁPIO PLANTÃO DE FÉRIAS - UNIDADE ESCOLAR EIC - JANEIRO 2025

	SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA
	13	14	15	16	17
<b>SALADAS</b>	Saladas de Folhas Tomate Cenoura Ralada	Saladas de Folhas Tomate Brócolis	Saladas de Folhas Tomate Beterraba Ralada	Saladas de Folhas Tomate Pepino	Saladas de Folhas Tomate Cenoura Cozida
<b>ARROZ E FEIJÃO</b>	Arroz Arroz Integral Feijão Preto	Arroz Arroz Integral Feijão Vermelho	Arroz Arroz Integral Feijão Preto	Arroz Arroz Integral Feijão Vermelho	Arroz Arroz Integral Feijão Preto
<b>MASSAS</b>	Espaguete	Fuzilli	Penne	Espaguete	Fusilli
<b>ACOMPANHAMENTOS</b>	Batata Palito Assada	Legumes Salteados	Farofa Purê de Batata	Polenta Cremosa	Farofa Colorida Ovo Cozido
<b>CARNES</b>	Estrogonofe de Frango  Bife Acebolado	Filé de Peixe Grelhado  Isclas de Carne com Molho Madeira	Frango Grelhado  Almôndegas Caseiras Assadas	Coxinha da Asa Assada  Carne de Panela	Isclas de Frango Refogada  Panqueca de Carne



**NUTREBEM**

SOLUÇÕES EM ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO

## CARDÁPIO PLANTÃO DE FÉRIAS - UNIDADE ESCOLAR EIC - JANEIRO 2025

	SEGUNDA FEIRA 20	TERÇA FEIRA 21	QUARTA FEIRA 22	QUINTA FEIRA 23	SEXTA FEIRA 24
<b>SALADAS</b>	Saladas de Folhas Tomate Beterraba Ralada	Saladas de Folhas Tomate Pepino	Saladas de folhas Tomate Cenoura Ralada	Saladas de Folhas Tomate Brócolis	Saladas de Folhas Tomate Beterraba Cozida
<b>ARROZ E FEIJÃO</b>	Arroz Arroz Integral Feijão Vermelho	Arroz Arroz Integral Feijão Preto	Arroz Arroz Integral Feijão Preto	Arroz Arroz Integral Feijão Vermelho	Arroz Arroz Integral Feijão Preto
<b>MASSAS</b>	Penne	Fuzilli	Espaguete	Penne	Espaguete
<b>ACOMPANHAMENTOS</b>	Legumes Refogados	Farofa Batata em Pétalas	Polenta Palito Assada	Farofa Purê de Batata	Bolinho de Arroz
<b>CARNES</b>	Carne Moída à bolonhesa  Coxinha da Asa Assada	Iscas de Frango com Legumes Refogados  Bife Acebolado	Coxa e Sobrecoxa Assada  Mini-hambúrguer Caseiro Assado	Cubos de Carne com Molho Escuro  Filé de Frango Grelhado	Panqueca de Frango  Carne Assada



**NUTREBEM**

SOLUÇÕES EM ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO

## CARDÁPIO PLANTÃO DE FÉRIAS - UNIDADE ESCOLAR EIC - JANEIRO 2025

	SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA
	27	28	29	30	31
<b>SALADAS</b>	Saladas de Folhas Tomate Cenoura Cozida	Saladas de Folhas Tomate Beterraba Ralada	Saladas de Folhas Tomate Cenoura Ralada	Saladas de Folhas Tomate Beterraba Cozida	Saladas de Folhas Tomate Pepino
<b>ARROZ E FEIJÃO</b>	Arroz Arroz Integral Feijão Preto	Arroz Arroz Integral Feijão Vermelho	Arroz Arroz Integral Feijão Preto	Arroz Arroz Integral Feijão Vermelho	Arroz Arroz Integral Feijão Preto
<b>MASSAS</b>	Espaguete	Penne	Espaguete	Penne	Fuzilli
<b>ACOMPANHAMENTOS</b>	Farofa Creme de Milho	Purê de Batata	Farofa Colorida Couve Refogada	Ovo Cozido	Farofa Legumes Refogados
<b>CARNES</b>	Filé de Frango à Milanesa Assado  Cubos de Carne com Molho	Almôndegas Caseiras Assada  Coxa e Sobrecoxa Grelhada	Panqueca de Carne  Coxinha da Asa Assada	Carne Assada de Panela  Frango Grelhado	Filé de Peixe Grelhado  Bife Acebolado



## **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.

## **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 e couve-flor.

Os Legumes servidos são: couve-flor, brócolis, cenoura, abobrinha, chuchu, abóbora, berinjela e vagem.

As preparações com frango são sem pele e sem osso.