

## CARDÁPIO DIVER - UNIDADE ESCOLAR EIC - FEVEREIRO 2025

	SEGUNDA FEIRA 03	TERÇA FEIRA 04	QUARTA FEIRA 05	QUINTA FEIRA 06	SEXTA FEIRA 07
<b>SALADAS</b>	Saladas de folhas Tomate Beterraba ralada	Saladas de folhas Tomate Pepino	Saladas de folhas Tomate Cenoura ralada	Saladas de folhas Tomate Repolho branco	Saladas de folhas Tomate Brócolis
<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>	Caracolino	Penne	Espaguete	Fuzilli	Penne
<b>ACOMPANHAMENTOS</b>	Farofa de milho Batata corada	Farofa Bolinho de arroz assado	Farofa colorida Batata doce assada	Farofa Legumes salteados na manteiga	Farofa com crótons  Creme de milho
<b>CARNES</b>	Estrogonofe de carne  Coxinha da asa assada	Coxa e sobrecoxa assada  Tatu assado com molho madeira	Bife acebolado  File mignon suíno assado	Cubos de carne ao molho ferrugem  Panqueca de frango	Filé de frango à milanesa (forno)  Mini hambúrguer caseiro assado

## CARDÁPIO DIVER - UNIDADE ESCOLAR EIC - FEVEREIRO 2025

	SEGUNDA FEIRA 10	TERÇA FEIRA 11	QUARTA FEIRA 12	QUINTA FEIRA 13	SEXTA FEIRA 14
<b>SALADAS</b>	Saladas de folhas Tomate Cenoura cozida	Saladas de folhas Tomate Beterraba ralada	Saladas de folhas Tomate Brócolis	Saladas de folhas Tomate Pepino	Saladas de folhas Tomate Beterraba 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	Caracolino	Penne	Espaguete	Fusilli
<b>ACOMPANHAMENTOS</b>	Farofa Purê de batata com ervilhas	Ovo cozido Pirão	Farofa com legumes Batata palito assada	Polenta cremosa	Farofa colorida  Legumes na manteiga
<b>CARNES</b>	Frango grelhado  Almôndegas caseiras assadas	Filé de peixe à milanesa  Isclas de carne com molho madeira	Estrogonofe de frango  Bife acebolado	Coxinha da asa assada  Carne moída ao sugo	Isclas de frango refogada  Carne de panela com batata



**NUTREBEM**

SOLUÇÕES EM ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO

## CARDÁPIO DIVER - UNIDADE ESCOLAR EIC - FEVEREIRO 2025

	SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA
	17	18	19	20	21
<b>SALADAS</b>	Saladas de folhas Tomate Beterraba ralada	Saladas de folhas Tomate Repolho branco	Saladas de folhas Tomate Cenoura ralada	Saladas de folhas Tomate Brócolis	Saladas de folhas Tomate Pepino
<b>ARROZ E FEIJÃO</b>	Arroz Arroz integral Feijão vermelho	Arroz Arroz integral Feijão preto	Arroz Arroz integral Feijão carioca	Arroz Arroz integral Feijão vermelho	Arroz Arroz integral Feijão preto
<b>MASSAS</b>	Penne	Fuzilli	Espaguete	Penne	Espaguete
<b>ACOMPANHAMENTOS</b>	Legumes refogados	Farofa com crótons Batata em pétalas	Polenta palito assada	Farofa amarela Purê de batata	Bolinho de espinafre assado
<b>CARNES</b>	Mini hambúrguer caseiro assado  Coxinha da asa assada	Isclas de frango com legumes refogados  Carne assada	Panqueca de carne  Coxinha e sobrecoxa assada	Cubos de carne com molho escuro  Filé de frango grelhado	Estrogonofe de carne  Lombo suíno assado



**NUTREBEM**

SOLUÇÕES EM ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO

## CARDÁPIO DIVER - UNIDADE ESCOLAR EIC - FEVEREIRO 2025

	<b>SEGUNDA FEIRA</b>	<b>TERÇA FEIRA</b>	<b>QUARTA FEIRA</b>	<b>QUINTA FEIRA</b>	<b>SEXTA FEIRA</b>
	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>
<b>SALADAS</b>	Saladas de folhas Tomate Cenoura cozida	Saladas de folhas Tomate Beterraba cozida	Saladas de folhas Tomate Brócolis	Saladas de folhas Tomate Cenoura 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	Arroz Arroz integral Feijão vermelho	Arroz Arroz integral Feijão preto
<b>MASSAS</b>	Espaguete	Penne	Caracolino	Penne	Fuzilli
<b>ACOMPANHAMENTOS</b>	Farofa Creme de milho	Purê de batata	Farofa colorida Repolho refogado	Farofa com legumes Ovo cozido	Legumes refogados
<b>CARNES</b>	Filé de frango à dorê (forno)  Cubos de carne com molho	Almôndegas caseiras assada  Isclas de frango grelhada	Panqueca de carne  Coxinha da asa assada	Filé de peixe à milanesa  Bife acebolado	Coxa e sobrecoxa assada  Carne à bolonhesa



## **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