



**NUTREBEM**

SOLUÇÕES EM ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO

## CARDÁPIO BUFFET - UNIDADE ESCOLAR EIC - FEVEREIRO 2025

	SEGUNDA FEIRA 03	TERÇA FEIRA 04	QUARTA FEIRA 05	QUINTA FEIRA 06	SEXTA FEIRA 07
<b>SALADAS 7 tipos</b>		2 tipos de folhas Tomate Pepino Cenoura cozida Beterraba ralada Salada de repolho com uva passa	2 tipos de folhas Tomate Cenoura ralada Beterraba cozida Milho Maionese de batata	2 tipos de folhas Tomate Repolho branco Brócolis Cenoura cozida Salpicão de legumes	2 tipos de folhas Tomate Couve flor Beterraba cozida Cenoura ralada Salada de lentilha
<b>ARROZ ARROZ INTEGRAL FEIJÃO</b>		Arroz Arroz integral Feijão vermelho	Arroz Arroz integral Feijão preto	Arroz Arroz integral Feijão vermelho	Arroz Arroz integral Feijão preto
<b>MASSA MOLHO</b>		Penne Madeira	Espaguete Barbecue	Fuzilli Sugo	Penne Sugo
<b>ACOMPANHAMENTOS</b>		Farofa Bolinho de arroz assado Legumes refogados	Farofa colorida Batata doce assada	Farofa Legumes salteados na manteiga	Farofa com crótons Creme de milho
<b>CARNES 2 tipos</b>		Coxa e sobrecoxa assada	Bife acebolado	Panqueca de frango	Mini hambúrguer caseiro assado
		Tatu assado com molho madeira	File mignon suíno assado com molho barbecue	Cubos de carne ao molho ferrugem	Filé de frango à milanesa (forno)



**NUTREBEM**

SOLUÇÕES EM ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO

## CARDÁPIO BUFFET - UNIDADE ESCOLAR EIC - FEVEREIRO 2025

	SEGUNDA FEIRA 10	TERÇA FEIRA 11	QUARTA FEIRA 12	QUINTA FEIRA 13	SEXTA FEIRA 14
<b>SALADAS 7 TIPOS</b>	2 tipos de folhas Tomate Cebola roxa Cenoura cozida Beterraba ralada Sunomomo	2 tipos de folhas Tomate Beterraba ralada Couve flor Milho Macarronese	2 tipos de folhas Tomate Brócolis Abobrinha Cenoura ralada Salpicão de legumes	2 tipos de folhas Tomate Pepino Beterraba cozida Cenoura ralada Repolho com maça	2 tipos de folhas Tomate Beterraba cozida Chuchu com milho Cebola em conserva Maionese de batata
<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>MOLHOS</b>	Sugo	Madeira	Pesto	Sugo	Bechamel
<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 2 TIPOS</b>	Frango grelhado	Filé de peixe à milanesa	Estrogonofe de frango	Coxinha da asa assada	Isclas de frango refogada
	Almôndegas caseiras assadas	Isclas de carne com molho madeira	Bife acebolado	Carne moída ao sugo	Carne de panela com batata

## CARDÁPIO BUFFET - UNIDADE ESCOLAR EIC - FEVEREIRO 2025

	SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA
	17	18	19	20	21
<b>SALADAS 7 TIPOS</b>	2 tipos de folhas Tomate Beterraba ralada Cenoura cozida Repolho roxo Salpicão	2 tipos de folhas Tomate Repolho branco Cenoura ralada Brócolis Maionese de batata	2 tipos de folhas Tomate Cenoura ralada Beterraba cozida Pepino Salada de grão de bico	2 tipos de folhas Tomate Cenoura cozida Brócolis Milho Sunomomo	2 tipos de folhas Tomate Pepino Cenoura ralada Batata doce Macarrone
<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>MOLHO</b>	Sugo	Bechamel	Sugo	Madeira	Sugo
<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 2 TIPOS</b>	Mini hambúrguer caseiro assado	Isclas de frango com legumes refogados	Panqueca de carne	Cubos de carne com molho madeira	Estrogonofe de carne
	Coxinha da asa assada	Carne assada	Coxinha e sobrecoxa assada	Filé de frango grelhado	Lombo suíno assado

## CARDÁPIO BUFFET - UNIDADE ESCOLAR EIC - FEVEREIRO 2025

	SEGUNDA FEIRA 24	TERÇA FEIRA 25	QUARTA FEIRA 26	QUINTA FEIRA 27	SEXTA FEIRA 28
<b>SALADAS 7 TIPOS</b>	2 tipos de folhas Tomate Cenoura cozida Beterraba ralada	2 tipos de folhas Tomate Beterraba cozida	2 tipos de folhas Tomate Brócolis	2 tipos de folhas Tomate Cenoura ralada	2 tipos 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>MOLHO</b>	Madeira	Sugo	Sugo	Bechamel	Sugo
<b>ACOMPANHAMENTOS</b>	Farofa Creme de milho	Purê de batata	Farofa colorida Repolho refogado	Farofa com legumes Ovo cozido	Legumes refogados
<b>CARNES 2 TIPOS</b>	Filé de frango à dorê (forno)	Almôndegas caseiras assada	Panqueca de carne	Filé de peixe à milanesa	Coxa e sobrecoxa assada
	Cubos de carne com molho	Iscas de frango grelhada	Coxinha da asa assada	Bife acebolado	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, exceto coxinha da asa.