



**NUTREBEM**

SOLUÇÕES EM ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO

## CARDÁPIO BUFFET - UNIDADE ESCOLAR EIC - ABRIL 2025

	SEGUNDA FEIRA 31	TERÇA FEIRA 1	QUARTA FEIRA 2	QUINTA FEIRA 3	SEXTA FEIRA 4 Festival das Massas
<b>SALADAS 7 tipos</b>	2 Saladas de folhas Tomate Beterraba ralada Cenoura ralada Pepino em conserva Salada de quinoa	2 Saladas de folhas Tomate Repolho branco Cenoura cozida Milho Salpicão de legumes	2 Saladas de folhas Tomate Couve e cenoura Brócolis Beterraba cozida Macarronese	2 Saladas de folhas Tomate Cenoura cozida Beterraba ralada Repolho com passas Sunomomo	2 Saladas de folhas Tomate Beterraba ralada Salada caprese Cenoura ralada Salada de Fuzilli
<b>ARROZ ARROZ INTEGRAL FEIJÃO</b>	Arroz Arroz integral Feijão preto	Arroz Arroz integral Feijão preto	Arroz Arroz integral Feijão vermelho	Arroz Arroz integral Feijão carioca	Arroz Arroz integral Feijão preto
<b>MASSA MOLHO</b>	Fuzilli Molho ao sugo	Espaguete Molho barbecue	Penne Molho ao sugo	Caracolino Molho branco	Espaguete Molho Pesto Molho de queijos Molho à bolonhesa
<b>ACOMPANHAMENTOS</b>	Brócolis e couve flor refogados	Farofa com crótons Abobora salteada	Purê de batata Batata palha	Farofa Polenta palito	Nhoque Canelone de frios
<b>CARNES 2 tipos</b>	Carne assada recheada	Filé mignon suíno assado	Fricassê de frango	Filé à parmegiana (forno)	Carne à bolonhesa
	File de frango grelhado	Carne de panela com legumes	Almôndegas assadas	Coxinha da asa assada com mostarda	Coxa e sobrecoxa assada crocante



**NUTREBEM**

SOLUÇÕES EM ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO

## CARDÁPIO BUFFET – UNIDADE ESCOLAR EIC – ABRIL 2025

	SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA
	7	8	9	10	11
<b>SALADAS 7 TIPOS</b>	2 Saladas de folhas Tomate Cenoura cozida Sunomomo Cebolinha em conserva Salada de ervilha	2 Saladas de folhas Tomate Beterraba ralada Cenoura ralada Abobrinha ralada Maionese de batata	2 Saladas de folhas Tomate Brócolis Vagem Cenoura cozida Pepino	2 Saladas de folhas Tomate Pepino Broto de feijão Cenoura cozida Salpicão	2 Saladas de folhas Tomate Beterraba cozida Chuchu Milho Caponata de beringela Torradinha
<b>ARROZ E FEIJÃO</b>	Arroz Arroz integral Feijão preto	Arroz Arroz integral Feijão vermelho	Arroz Arroz integral Feijão preto	Arroz Arroz à grega Feijão vermelho	Arroz Arroz integral Feijão preto
<b>MASSAS</b>	Espaguete	Caracolino	Penne	Espaguete	Fusilli
<b>MOLHOS</b>	Sugo	Madeira	Sugo	Sugo	Bechamel
<b>ACOMPANHAMENTOS</b>	Farofa Seleta de legumes	Farofa crocante Ovo cozido	Farofa colorida Pirão	Farofa com legumes Canja	Farofa Bouquet de brócolis
<b>CARNES 2 TIPOS</b>	File de frango à dorê (forno)	Panqueca de frango	Filé de peixe à milanesa	Coxa e sobrecoxa assada com creme de cebola	Coxinha da asa assada
	Carne refogada com molho sugo	Iscas de carne com molho madeira	Mini hamburguer caseiro assado	Bife acebolado	Yakisoba de carne



## CARDÁPIO BUFFET - UNIDADE ESCOLAR EIC - ABRIL 2025

	SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA
	14	15	16	17	18
<b>SALADAS 7 TIPOS</b>	2 Saladas de folhas Tomate Beterraba ralada Cenoura ralada Cebola em conserva Salada de batata	2 Saladas de folhas Tomate Repolho branco Cenoura cozida Ovo cozido Salpicão de legumes	2 Saladas de folhas Tomate Cenoura ralada Beterraba cozida Milho Macarroneze	Recesso	Feriado
<b>ARROZ E FEIJÃO</b>	Arroz Arroz integral Feijão vermelho	Arroz Arroz integral Feijão preto	Arroz Arroz integral Feijão preto		
<b>MASSAS</b>	Caracolino	Fuzilli	Espaguete		
<b>MOLHO</b>	Sugo	Ferrugem	Sugo		
<b>ACOMPANHAMENTOS</b>	Farofa Batata corada	Farofa Purê de batata	Farofa Jardineira de legumes		
<b>CARNES 2 TIPOS</b>	Coxa e sobrecoxa assada	Almondegas caseira assada	Panqueca de carne		
	Estrogonofe de carne	File de frango grelhado	Coxinha da asa assada		



**NUTREBEM**

SOLUÇÕES EM ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO

## CARDÁPIO BUFFET – UNIDADE ESCOLAR EIC – ABRIL 2025

	SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA
	21	22	23	24	25
<b>SALADAS 7 TIPOS</b>	Feriado	2 Saladas de folhas Tomate Beterraba cozida Cenoura ralada Chuchu Milho Salada de lentilha	2 Saladas de folhas Tomate Beterraba Cenoura ralada Ervilha Guacamole e nachos Macarronese	2 Saladas de folhas Tomate Brócolis Cenoura ralada Caponata de abobrinha Torradinhas Salpicão de legumes	2 Saladas de folhas Tomate Abobora Couve flor Cenoura ralada Fruta da estação Sunomomo
<b>ARROZ E FEIJÃO</b>		Arroz Arroz integral Feijão preto	Arroz Arroz à grega Feijão preto	Arroz Arroz integral Feijão vermelho	Arroz Arroz integral Feijão carioca
<b>MASSAS</b>		Fusilli	Espaguete	Caracolino	Espaguete
<b>MOLHO</b>		Bechamel	Sugo	Madeira	Sugo
<b>ACOMPANHAMENTOS</b>		Farofa Polenta cremosa Carne de panela	Farofa com legumes Batata doce Lombo suíno ao molho laranja	Bolinho de arroz assado Bife ao molho madeira	Canja Ovo frito Hamburguer caseiro assado
<b>CARNES 2 TIPOS</b>		Sobrecoxa assada	Carne à bolonhesa	Coxinha da asa assada	Frango grelhado



**NUTREBEM**

SOLUÇÕES EM ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO

## CARDÁPIO BUFFET – UNIDADE ESCOLAR EIC – ABRIL 2025

	SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA
	28	29	31	1	2
<b>SALADAS 7 TIPOS</b>	2 Saladas de folhas Tomate Cenoura cozida Milho Beterraba ralada Broto de alfafa	2 Saladas de folhas Tomate Beterraba cozida Cenoura ralada Brócolis Salada de trigo	2 Saladas de folhas Tomate Couve flor Cenoura ralada Ervilha Macarronese	Feriado	2 Saladas de folhas Tomate Brócolis Couve flor Cenoura ralada Sunomomo
<b>ARROZ E FEIJÃO</b>	Arroz Arroz integral Feijão preto	Arroz Arroz integral Feijão carioca	Arroz Arroz integral Feijão preto		Arroz Arroz integral Feijão preto
<b>MASSAS</b>	Espaguete	Fusilli	Espaguete		Espaguete
<b>MOLHO</b>	Bechamel	Sugo	Sugo		Sugo
<b>ACOMPANHAMENTOS</b>	Batata palha Batata corada	Legumes na manteiga	Farofa Creme de milho		Purê de batata Farofa
<b>CARNES 2 TIPOS</b>	Estrogonofe de frango	Panqueca de frango	Filé de frango à dorê (forno)		Almôndegas de carne assada
	Carne e linguiça assadas	Carne à bolonhesa	Bife acebolado		File de frango grelhado



## **ATENÇÃO INTOLERANTES OU ALÉRGICOS:**

Preparações com leite: panqueca, estrogonofe, creme de milho, purê de batata, canelone de frios.

Preparações com ovos: panqueca, bolinho de arroz.

Preparações com trigo: frango à milanesa, file de peixe, bife à parmegiana, 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