



NUTREBEM

SOLUÇÕES EM ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO

CARDÁPIO BUFFET – UNIDADE ESCOLAR EIC – MARÇO 2025

	SEGUNDA FEIRA 3- RECESSO	TERÇA FEIRA 4- CARNAVAL	QUARTA FEIRA 5- RECESSO	QUINTA FEIRA 06	SEXTA FEIRA 07
SALADAS 7 tipos				Saladas de folhas Tomate Cenoura cozida Beterraba ralada Repolho com uva passa Sunomomo	Saladas de folhas Tomate Beterraba ralada Salada de ervilha em grão Cenoura ralada Macarronese
ARROZ ARROZ INTEGRAL FEIJÃO				Arroz Arroz integral Feijão vermelho	Arroz Arroz integral Feijão preto
MASSA MOLHO				Fuzilli Molho ao sugo	Espaguete Molho ao sugo
ACOMPANHAMENTOS				Farofa Ovo cozido	Farofa Legumes alho e óleo
CARNES 2 tipos				Filé de frango à milanesa (forno)	Isclas de carne grelhada
				Carne moída à bolonhesa	Coxa e sobrecoxa assada

CARDÁPIO BUFFET – UNIDADE ESCOLAR EIC – MARÇO 2025

	SEGUNDA FEIRA 10	TERÇA FEIRA 11	QUARTA FEIRA 12	QUINTA FEIRA 13	SEXTA FEIRA 14
SALADAS 7 TIPOS	2 Saladas de folhas Tomate Cenoura cozida Pepino Cebolinha em conserva Salada de lentilha	2 Saladas de folhas Tomate Beterraba ralada Cenoura ralada Abobrinha Maionese de batata	2 Saladas de folhas Tomate Brócolis Couve flor Cenoura ralada Sunomomo	2 Saladas de folhas Tomate Pepino Broto de feijão Cenoura cozida Macarronese	2 Saladas de folhas Tomate Beterraba cozida Chuchu Milho Honus Torradinha
ARROZ E FEIJÃO	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
MASSAS	Espaguete	Caracolino	Penne	Espaguete	Fusilli
MOLHOS	Barbecue	Madeira	Sugo	Sugo	Bechamel
ACOMPANHAMENTOS	Farofa Batata doce assada	Ovo cozido Pirão	Farofa Batata rústica	Legumes na manteiga	Farofa colorida Canja
CARNES 2 TIPOS	File mignon suíno assado	Filé de peixe à milanesa	Fricassê de frango	Coxinha da asa assada	Linguiça assada
	Bife acebolado	Isclas de carne com molho madeira	Mini hamburguer caseiro assado	Carne de panela com batata	Carne moída refogada com legumes

CARDÁPIO BUFFET - UNIDADE ESCOLAR EIC - MARÇO 2025

	SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA
	17	18	19	20	21
SALADAS 7 TIPOS	2 Saladas de folhas Tomate Beterraba ralada Cenoura ralada Pepino em conserva Salada de batata	2 Saladas de folhas Tomate Repolho branco Cenoura cozida Milho Salpicão de legumes	2 Saladas de folhas Tomate Cenoura ralada Beterraba cozida Manga e melão Macarroneze	2 Saladas de folhas Tomate Brócolis Broto de feijão Maionese de batata doce	2 Saladas de folhas Tomate Pepino Beterraba Salada de abacate Salada de grão de bico
ARROZ E FEIJÃO	Arroz Arroz integral Feijão vermelho	Arroz Arroz integral Feijão preto	Arroz Arroz integral Feijão preto	Arroz Arroz integral Feijão carioca	Arroz Arroz integral Feijão preto
MASSAS	Caracolino	Fuzilli	Espaguete	Penne	Espaguete
MOLHO	Sugo	Ferrugem	Sugo	Barbecue	Molho escuro
ACOMPANHAMENTOS	Farofa Purê de batata	Farofa Polenta cremosa	Legumes salteados	Batata corada	Bolinho de espinafre assado
CARNES 2 TIPOS	Almondegas caseira assada	Iscas de frango com legumes refogados	Panqueca de frango	Estrogonofe de carne	Cubos de carne com molho escuro
	Coxinha da asa assada	Tatu assado com molho ferrugem	Coxa e sobrecoxa assada	Lombo suíno assado Molho barbecue	Filé de frango grelhado

CARDÁPIO BUFFET - UNIDADE ESCOLAR EIC - MARÇO 2025

	SEGUNDA FEIRA 24	TERÇA FEIRA 25	QUARTA FEIRA 26	QUINTA FEIRA 27	SEXTA FEIRA 28
SALADAS 7 TIPOS	2 Saladas de folhas Tomate Cenoura cozida Milho Beterraba ralada Broto de feijão	2 Saladas de folhas Tomate Beterraba cozida Cenoura ralada Ervilha Salada de trigo	2 Saladas de folhas Tomate Brócolis Cenoura ralada Ervilha Macarronese	2 Saladas de folhas Tomate Beterraba ralada Cenoura ralada Abobrinha Maionese de batata	2 Saladas de folhas Tomate Brócolis Couve flor Cenoura ralada Sunomomo
ARROZ E FEIJÃO	Arroz Arroz integral 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	Caracolino	Espaguete
MOLHO	Sugo	Bechamel	Sugo	Pesto	Sugo
ACOMPANHAMENTOS	Farofa Creme de milho	Farofa Legumes refogados	Farofa Pirão	Farofa Polenta cremosa	Farofa Batata sauté
CARNES 2 TIPOS	Filé de frango à dorê (forno)	Lasanha de carne	Filé de peixe à milanesa	Carne de panela assada	Panqueca de carne
	Bife acebolado	Iscas de frango grelhada	Carne à bolonhesa	Sobrecoxa com creme de cebola	Coxinha da asa assada



ATENÇÃO INTOLERANTES OU ALÉRGICOS:

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

Preparações com ovos: panqueca, bolinho de espinafre.

Preparações com trigo: frango à milanesa, file de peixe, bolinho de espinafre, 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