



NUTREBEM

SOLUÇÕES EM ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO

CARDÁPIO DIVER - UNIDADE ESCOLAR EIC - MARÇO 2025

	SEGUNDA FEIRA 3- RECESSO	TERÇA FEIRA 4- CARNAVAL	QUARTA FEIRA 5- RECESSO	QUINTA FEIRA 6	SEXTA FEIRA 7
SALADAS				Saladas de folhas Tomate Cenoura cozida	Saladas de folhas Tomate Beterraba ralada
ARROZ E FEIJÃO				Arroz Arroz integral Feijão vermelho	Arroz Arroz integral Feijão preto
MASSAS				Fuzilli	Espaguete
ACOMPANHAMENTOS				Farofa Molho ao sugo	Farofa Legumes alho e óleo
CARNES				Filé de frango à milanesa (forno) Carne moída à bolonhesa	Isclas de carne grelhada Coxa e sobrecoxa assada



NUTREBEM

SOLUÇÕES EM ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO

CARDÁPIO DIVER - UNIDADE ESCOLAR EIC - MARÇO 2025

	SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA
	10	11	12	13	14
SALADAS	Saladas de folhas Tomate Cenoura cozida Pepino	Saladas de folhas Tomate Beterraba ralada	Saladas de folhas Tomate Brócolis Couve flor	Saladas de folhas Tomate Pepino	Saladas de folhas Tomate Chuchu Milho
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
ACOMPANHAMENTOS	Farofa Batata doce assada	Ovo cozido Pirão	Farofa Batata rústica	Legumes na manteiga	Farofa colorida Canja
CARNES	File mignon suíno assado Bife acebolado	Filé de peixe à milanesa Isclas de carne com molho madeira	Fricassê de frango Mini hamburguer caseiro assado	Coxinha da asa assada Carne de panela com batata	Linguiça assada Carne moída refogada com legumes



NUTREBEM

SOLUÇÕES EM ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO

CARDÁPIO DIVER - UNIDADE ESCOLAR EIC - MARÇO 2025

	SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA
	17	18	19	20	21
SALADAS	Saladas de folhas Tomate Beterraba ralada	Saladas de folhas Tomate Repolho branco Cenoura cozida	Saladas de folhas Tomate Cenoura ralada	Saladas de folhas Tomate Brócolis Broto de feijão	Saladas de folhas Tomate Pepino
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
ACOMPANHAMENTOS	Farofa Purê de batata	Farofa Polenta cremosa	Legumes salteados	Batata corada	Bolinho de espinafre assado
CARNES	Almondegas caseira assada Coxinha da asa assada	Isclas de frango com legumes refogados Tatu assado com molho ferrugem	Panqueca de frango Coxa e sobrecoxa assada	Estrogonofe de carne Lombo suíno assado Molho barbecue	Cubos de carne com molho escuro Filé de frango grelhado



NUTREBEM

SOLUÇÕES EM ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO

CARDÁPIO DIVER - UNIDADE ESCOLAR EIC - MARÇO 2025

	SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA
	24	25	26	27	28
SALADAS	Saladas de folhas Tomate Cenoura cozida Milho	Saladas de folhas Tomate Beterraba cozida	Saladas de folhas Tomate Brócolis Cenoura ralada	Saladas de folhas Tomate Beterraba ralada	Saladas de folhas Tomate pepino
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
ACOMPANHAMENTOS	Farofa Creme de milho	Legumes refogados	Farofa Pirão	Farofa Polenta cremosa	Farofa Batata sauté
CARNES	Filé de frango à dorê (forno) Bife acebolado	Lasanha de carne Isclas de frango grelhada	Filé de peixe à milanesa Carne à bolonhesa	Carne de panela Sobrecoxa com creme de cebola assada	Panqueca de carne 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 branco e roxo, broto de feijão.

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