



NUTREBEM

SOLUÇÕES EM ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO

CARDÁPIO INFANTIL - UNIDADE ESCOLAR EIC - MARÇO 2025

	SEGUNDA FEIRA 3- RECESSO	TERÇA FEIRA 4- CARNAVAL	QUARTA FEIRA 5- RECESSO	QUINTA FEIRA 06	SEXTA FEIRA 07
SALADAS				Saladas de folhas Tomate Cenoura cozida +salada extra	Saladas de folhas Tomate Beterraba ralada +salada extra
ARROZ E FEIJÃO CREME DE 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				Isclas de frango à milanesa (forno) Carne moída à bolonhesa	Isclas de carne grelhada Coxa e sobrecoxa assada

CARDÁPIO INFANTIL - UNIDADE ESCOLAR EIC - MARÇO 2025

	SEGUNDA FEIRA 10	TERÇA FEIRA 11	QUARTA FEIRA 12	QUINTA FEIRA 13	SEXTA FEIRA 14
SALADAS	Saladas de folhas Tomate Cenoura cozida Pepino	Saladas de folhas Tomate Beterraba ralada +salada extra	Saladas de folhas Tomate Brócolis Couve flor	Saladas de folhas Tomate Pepino +salada extra	Saladas de folhas Tomate Chuchu Milho
ARROZ E FEIJÃO CREME DE 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	Iscas de filé de tilápia no forno Iscas de carne com molho madeira	Fricassê de frango Mini hamburguer caseiro assado	Coxinha da asa assada Carne de panela com batata	Iscas de frango grelhada Carne moída refogada com legumes



NUTREBEM

SOLUÇÕES EM ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO

CARDÁPIO INFANTIL - 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 +salada extra	Saladas de folhas Tomate Repolho branco Cenoura cozida	Saladas de folhas Tomate Cenoura ralada +salada extra	Saladas de folhas Tomate Brócolis Broto de feijão	Saladas de folhas Tomate Pepino +salada extra
ARROZ E FEIJÃO CREME DE 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	Iscas de frango com legumes refogados Tatu assado	Panqueca de frango Coxa e sobrecoxa assada	Estrogonofe de carne Lombo suíno assado	Cubos de carne Filé de frango grelhado



NUTREBEM

SOLUÇÕES EM ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO

CARDÁPIO INFANTIL - 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 + salada extra	Saladas de folhas Tomate Brócolis Cenoura ralada	Saladas de folhas Tomate Beterraba ralada +salada extra	Saladas de folhas Tomate Pepino +salada extra
ARROZ E FEIJÃO CREME DE 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	Cubos de carne refogados Isclas de frango grelhada	Isclas de Filé de tilápia ao vapor Carne à bolonhesa	Carne de panela Sobrecoca 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.

Os Legumes servidos são: couve flor, brócolis, cenoura, abobrinha, chuchu, abóbora, berinjela, vagem.

As preparações com frango são sem pele e sem osso.

INFORMES

Na segunda quinzena do mês de fevereiro modificamos a forma de servir das saladas e incluímos mais 1 opção. Com essa modificação tivemos aumento do consumo de vegetais e legumes. O cardápio de março já contempla 4 opções de saladas diariamente.