



NUTREBEM

SOLUÇÕES EM ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO

CARDÁPIO BUFFET – UNIDADE ESCOLAR EIC – MAIO 2025

	SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA
	5	6	7	8	9
SALADAS 7 tipos	2 tipos de folhas Tomate Pepino Cenoura ralada Beterraba ralada Salada de repolho com uva passa	2 tipos de folhas Tomate Cenoura ralada Vagem Caponata de abobrinha Pepino em conserva	2 tipos de folhas Tomate Cenoura cozida Milho Beterraba com cebola Maionese de batata	2 tipos de folhas Tomate Repolho branco Brócolis Cenoura cozida Salpicão de legumes	2 tipos de folhas Tomate Couve flor Beterraba ralada Cenoura ralada Salada de quinoa
ARROZ ARROZ INTEGRAL FEIJÃO	Arroz Arroz integral Feijão preto	Arroz Arroz integral Feijão vermelho	Arroz Arroz integral Feijão preto	Arroz Arroz à grega Feijão carioca	Arroz Arroz integral Feijão preto
MASSA MOLHO	Espaguete Barbecue	Penne Madeira	Espaguete Sugo	Fuzilli Sugo	Penne Sugo
ACOMPANHAMENTOS	Farofa Moranga caramelada	Farofa com crótons Bolinho de espinafre assado	Farofa Pirão Batata corada	Farofa colorida Legumes salteados na manteiga	Farofa Ovo cozido Canja
CARNES 2 tipos	Carne à bolonhesa File mignon suíno assado	Coxinha da asa assada Cubos de carne ao molho madeira	Estrogonofe de carne File de peixe à milanesa	Panqueca de carne Coxa e sobrecoxa assada com mostarda	Escalope acebolado Yakisoba de frango



NUTREBEM

SOLUÇÕES EM ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO

CARDÁPIO BUFFET - UNIDADE ESCOLAR EIC - MAIO 2025

	SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA
	12	13	14	15	16
SALADAS 7 TIPOS	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 com couve 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
ARROZ E FEIJÃO	Arroz Arroz biro biro Feijão preto	Arroz Arroz integral Feijão carioca	Arroz Arroz integral Feijão preto	Arroz Arroz integral Feijão vermelho	Arroz Arroz integral Feijão preto
MASSAS	Espaguete	Caracolino	Penne	Espaguete	Fusilli
MOLHOS	Sugo	Madeira	Sugo	Sugo	Bechamel
ACOMPANHAMENTOS	Farofa Polenta cremosa	Farofa com legumes Purê de batata	Farofa Batata palito assada Batata palha	Farofa Canja	Farofa colorida Legumes na manteiga
CARNES 2 TIPOS	Coxinha da asa assada	Almôndegas caseiras assadas	Estrogonofe de frango	Coxa e sobrecoxa com creme de cebola	Iscas de frango refogada
	Carne de panela com batata	Frango grelhado	Iscas de carne com molho madeira	Carne moída ao sugo	Carne assada

CARDÁPIO BUFFET - UNIDADE ESCOLAR EIC - MAIO 2025

	SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA
	19	20	21	22	23
SALADAS 7 TIPOS	2 tipos de folhas Tomate Beterraba ralada Cenoura cozida Repolho roxo Salada de feijão branco	2 tipos de folhas Tomate Repolho branco Cenoura ralada Brócolis Maionese de batata	2 tipos de folhas Tomate Cenoura ralada Pepino Beterraba cozida Salada de grão de bico	SEMINARIO	SEMINARIO
ARROZ E FEIJÃO	Arroz Arroz integral Feijão vermelho	Arroz Arroz integral Feijão preto	Arroz Arroz integral Feijão carioca		
MASSAS	Penne	Fuzilli	Espaguete		
MOLHO	Ferrugem	Bechamel	Sugo		
ACOMPANHAMENTOS	Farofa Creme de milho	Farofa amarela Legumes refogados	Farofa Polenta palito assada		
CARNES 2 TIPOS	Filé de frango à dorê (forno)	Mini hambúrguer caseiro assado	Panqueca de frango		
	Cubos de carne com molho ferrugem	Iscas de frango refogada com shoyo	Carne assada recheada		



NUTREBEM

SOLUÇÕES EM ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO

CARDÁPIO BUFFET - UNIDADE ESCOLAR EIC - MAIO 2025

	SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA
	26	27	28	29	30
SALADAS 7 TIPOS	2 tipos de folhas Tomate Cenoura cozida Beterraba ralada Abobrinha ralada Pepino em conserva	2 tipos de folhas Tomate Beterraba cozida Ovo cozido Chuchu Sunomomo	2 tipos de folhas Tomate Brócolis Milho Broto de feijão Maionese de batata	2 tipos de folhas Tomate Cenoura ralada Caponata de beringela Torradas Beterraba com cebola Couve flor	2 tipos de folhas Tomate Pepino Cenoura cozida Salada de lentilha Repolho com molho
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	Penne	Espaguete	Penne	Fuzilli
MOLHO	Madeira	Sugo	Sugo	Bechamel	Sugo
ACOMPANHAMENTOS	Farofa Canja Nhoque	Farofa Polenta cremosa	Farofa Purê de batata	Farofa Pirão	Farofa com legumes Batata rustica
CARNES 2 TIPOS	Coxinha da asa assada	Frango ensopado	Almôndegas caseiras assada	Filé de peixe à milanesa	Coxa e sobrecoxa assada
	Cubos de carne com molho	Iscas refogadas	Filé de frango grelhado	Escalopes 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.

