



NUTREBEM

SOLUÇÕES EM ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO

CARDÁPIO BUFFET - UNIDADE ESCOLAR EIC - OUTUBRO 2025

	SEGUNDA FEIRA 29	TERÇA FEIRA 30	QUARTA FEIRA 1	QUINTA FEIRA 2	SEXTA FEIRA 3
SALADAS 7 tipos	2 Saladas de folhas Tomate Brócolis Cenoura ralada Milho Macarronese Fruta da estação	2 Saladas de folhas Tomate Couve flor Beterraba ralada Chuchu Salpicão	2 Saladas de folhas Tomate Couve e cenoura Brócolis Beterraba cozida Macarronese Fruta da estação	2 Saladas de folhas Tomate Cenoura cozida Beterraba ralada Repolho com passas Sunomomo Fruta da estação	2 Saladas de folhas Tomate Beterraba ralada Pepino Cenoura ralada Salada de trigo sarraceno
ARROZ ARROZ INTEGRAL FEIJÃO	Arroz Arroz integral Feijão preto	Arroz Arroz integral Feijão preto	Arroz Arroz integral Feijão vermelho	Arroz Arroz com brócolis Feijão carioca	Arroz Arroz integral Feijão preto
MASSA	Fusilli	Espaguete	Penne	Caracolino	Espaguete
MOLHO	Molho Sugo	Molho Sugo	Molho branco	Molho Sugo	Molho Sugo
ACOMPANHAMENTOS	Farofa Bolinho de arroz assado	Purê de batata	Farofa Canja Ovo cozido	Legumes salteados	Batata corada Batata palha
CARNES 2 tipos	Cubos de carne	Almondegas ao sugo assada	Fricassê de frango	Lasanha de carne	Estrogonofe de carne
	Coxa e sobrecoxa assada crocante	Iscas de frango refogada	Bife à milanesa	Filé de frango grelhado	Coxinha da asa assada

CARDÁPIO BUFFET – UNIDADE ESCOLAR EIC – OUTUBRO 2025

	SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA
	6	7	8	9	10
SALADAS 7 TIPOS	2 Saladas de folhas Tomate Cenoura cozida Sunomomo Cebolinha em conserva Salada de ervilha Fruta da estação	2 Saladas de folhas Tomate Beterraba com cebola Cenoura ralada Abobrinha ralada Maionese de batata Fruta da estação	2 Saladas de folhas Tomate Milho Vagem Cenoura cozida Picles Maionese verde Pão de hamburguer	2 Saladas de folhas Tomate Pepino Broto de feijão Cenoura cozida Ovo cozido Fruta da estação	2 Saladas de folhas Tomate Beterraba cozida Chuchu Vinagrete Caponata de beringela Torradinha Fruta da estação
ARROZ E FEIJÃO	Arroz Arroz integral Feijão preto	Arroz Arroz integral Feijão carioca	Arroz Arroz integral Feijão preto	Arroz Arroz à grega Feijão vermelho	Arroz Arroz integral Feijão preto
MASSAS	Espaguete	Caracolino	Penne	Espaguete	Espaguete
MOLHOS	Sugo	Madeira	Sugo	Sugo	Bechamel
ACOMPANHAMENTOS	Seleta de legumes	Farofa amarela Minestra	Ovo frito Batata frita (forno)	Farofa com legumes Polenta cremosa	Farofa Batata rústica
CARNES 2 TIPOS	Filé de frango à parmesiana (forno)	Panqueca de frango	Coxinha da asa assada	Frango ensopado	Frango oriental
	Carne moída refogada	Iscas de carne com molho madeira	Hamburguer caseiro assado	Bife acebolado	Carne assada de forno

CARDÁPIO BUFFET - UNIDADE ESCOLAR EIC - OUTUBRO 2025

	SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA
	13	14	15	16	17
SALADAS 7 TIPOS	2 Saladas de folhas Tomate Beterraba ralada Cenoura ralada Cebola em conserva Salada de batata Fruta da estação	2 Saladas de folhas Tomate Repolho branco Cenoura cozida Ovo cozido Salpicão de legumes	SEM AULAS	2 Saladas de folhas Tomate Cenoura cozida Milho Sunomomo Salada de grão de bico Fruta da estação	2 Saladas de folhas Tomate Cenoura ralada Beterraba cozida Salada mista Macarronese Fruta da estação
ARROZ E FEIJÃO	Arroz Arroz integral Feijão preto	Arroz Arroz integral Feijão preto		Arroz Arroz integral Feijão carioca	Arroz Arroz integral Feijão preto
MASSAS	Caracolino	Fuzilli		Espaguete	Caracolino
MOLHO	Sugo	Ferrugem		Queijos	Sugo
ACOMPANHAMENTOS	Farofa Batata corada Batata palha	Farofa Bolinho de legumes	SEM AULAS	Farofa amarela Pirão de peixe	Farofa Jardineira de legumes
CARNES 2 TIPOS	Coxa e sobrecoxa assada	Carreteiro		Carne moída refogada	Panqueca de carne
	Estrogonofe de carne	Filé de frango grelhado		Filé de peixe à milanesa (forno)	Coxinha da asa assada

CARDÁPIO BUFFET – UNIDADE ESCOLAR EIC – OUTUBRO 2025

	SEGUNDA FEIRA 20	TERÇA FEIRA 21	QUARTA FEIRA 22	QUINTA FEIRA 23	SEXTA FEIRA 24
SALADAS 7 TIPOS	2 Saladas de folhas Tomate Beterraba ralada Cenoura ralada Milho Salada de lentilha Fruta da estação	2 Saladas de folhas Tomate Beterraba cozida Cenoura ralada Chuchu Ervilha Guacamole e nachos Macarronese	2 Saladas de folhas Tomate Pepino Broto de feijão Cenoura cozida Salada de maça Fruta da estação	2 Saladas de folhas Tomate Brócolis Cenoura cozida Caponata de abobrinha Torradinhas Salpicão de legumes Fruta da estação	2 Saladas de folhas Tomate Abobora Couve flor Beterraba e cebola Sunomomo Fruta da estação
ARROZ E FEIJÃO	Arroz Arroz integral Feijão preto	Arroz Arroz integral Feijão vermelho	Arroz Arroz à grega Feijão preto	Arroz Arroz integral Feijão preto	Arroz Arroz integral Feijão carioca
MASSAS	Espaguete	Fusilli	Espaguete	Penne	Espaguete
MOLHO	Madeira	Sugo	Sugo	Queijos	Sugo
ACOMPANHAMENTOS	Farofa Batata rústica	Farofa Beringela à parmegiana	Farofa com legumes Purê de batata	Farofa Canja Ovo frito	Farofa Creme de milho
CARNES 2 TIPOS	Bife ao molho madeira	Carne assada	File mignon suíno ao molho laranja	Hamburguer caseiro assado	Isclas de carne
	Fricassê de frango	Sobrecoxa ensopada	Almôndegas à bolonhesa	Coxinha da asa assada	Filé de Frango à milanesa



CARDÁPIO BUFFET - UNIDADE ESCOLAR EIC - OUTUBRO 2025

	SEGUNDA FEIRA 27	TERÇA FEIRA 28	QUARTA FEIRA 29	QUINTA FEIRA 30	SEXTA FEIRA 31
SALADAS 7 TIPOS	2 Saladas de folhas Tomate Cenoura cozida Milho Beterraba ralada Broto de alfafa Fruta da estação	2 Saladas de folhas Tomate Beterraba cozida Cenoura ralada Brócolis Salada de Quinoa Fruta da estação	2 Saladas de folhas Tomate Couve flor Cenoura ralada Ervilha Macarronese Fruta da estação	2 Saladas de folhas Tomate Pepino Beterraba com cebola Abobrinha ralada Maionese de batata Fruta da estação	2 Saladas de folhas Tomate Brócolis Ovo cozido Cenoura ralada Sunomomo Fruta da estação
ARROZ E FEIJÃO	Arroz Arroz biro biro Feijão preto	Arroz Arroz integral Feijão carioca	Arroz Arroz integral Feijão vermelho	Arroz Arroz integral Feijão preto	Arroz Arroz integral Feijão preto
MASSAS	Espaguete	Fusilli	Espaguete	Caracolino	Espaguete
MOLHO	Sugo	Sugo	Escuro	Queijos	Sugo
ACOMPANHAMENTOS	Polenta cremosa com ragu	Farofa Legumes sauté	Batata crispim	Farofa crocante Canja	Purê de aipim Farofa
CARNES 2 TIPOS	Frango grelhado	Panqueca de carne	Cubo de carne com molho escuro	Yakisoba de carne	Almôndegas de carne assada
	Carne à bolonhesa	Frango assado	File de peixe à dorê	Coxinha da asa assada	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.