



NUTREBEM

SOLUÇÕES EM ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO

CARDÁPIO PLANTÃO DE FÉRIAS – UNIDADE ESCOLAR EIC – JANEIRO 2026

| | SEGUNDA FEIRA | TERÇA FEIRA | QUARTA FEIRA | QUINTA FEIRA | SEXTA FEIRA |
|------------------------|---------------|-------------|--------------|---|---|
| | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| SALADAS | | | | Saladas de folhas Tomate Beterraba cozida | Saladas de folhas Tomate Pepino |
| ARROZ E FEIJÃO | | | | Arroz Arroz integral Feijão preto | Arroz Arroz integral Feijão preto |
| MASSAS | | | | Espaguete | Fuzilli |
| ACOMPANHAMENTOS | | | | Polenta cremosa Farofa | Batata corada |
| CARNES | | | | Coxa e sobrecoxa assada Almôndegas de carne assada | Filé de frango grelhado Estrogonofe de carne |



NUTREBEM

SOLUÇÕES EM ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO

CARDÁPIO PLANTÃO DE FÉRIAS - UNIDADE ESCOLAR EIC - JANEIRO 2026

| | SEGUNDA FEIRA | TERÇA FEIRA | QUARTA FEIRA | QUINTA FEIRA | SEXTA FEIRA |
|------------------------|--|---|---|---|---|
| | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| SALADAS | Saladas de folhas Tomate Cenoura ralada | Saladas de folhas Tomate Ovo cozido | Saladas de folhas Tomate Beterraba ralada | Saladas de folhas Tomate Pepino | Saladas de folhas Tomate Cenoura cozida |
| ARROZ E FEIJÃO | Arroz Arroz integral Feijão preto | Arroz Arroz integral Feijão vermelho | Arroz Arroz integral Feijão preto | Arroz Arroz integral Feijão carioca | Arroz Arroz integral Feijão preto |
| MASSAS | Espaguete | Fuzilli | Caracolino | Espaguete | Fusilli |
| ACOMPANHAMENTOS | Purê de batata | Farofa Batata doce assada | Creme de milho | Farofa Legumes salteados | Farofa Molho sugo |
| CARNES | Carne moída à bolonhesa Coxinha da asa assada | Filé mignon suíno com barbecue Carne com molho madeira | Filé de frango à milanesa (forno) Mini hamburguer caseiro assado | Coxa e sobrecoxa assada Carne de panela com batata | Iscas de frango refogada Panqueca de carne |



NUTREBEM

SOLUÇÕES EM ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO

CARDÁPIO PLANTÃO DE FÉRIAS – UNIDADE ESCOLAR EIC – JANEIRO 2024

| | SEGUNDA FEIRA | TERÇA FEIRA | QUARTA FEIRA | QUINTA FEIRA | SEXTA FEIRA |
|------------------------|--|---|---|---|---|
| | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| SALADAS | Saladas de folhas Tomate Chuchu | Saladas de folhas Tomate Cenoura cozida | Saladas de folhas Tomate Beterraba ralada | Saladas de folhas Tomate Brócolis | Saladas de folhas Tomate Cenoura ralada |
| ARROZ E FEIJÃO | Arroz Arroz integral Feijão preto | Arroz Arroz integral Feijão preto | Arroz Arroz integral Feijão carioca | Arroz Arroz integral Feijão preto | Arroz Arroz integral Feijão preto |
| MASSAS | Espaguete | Fuzilli | Penne | Espaguete | Fusilli |
| ACOMPANHAMENTOS | Legumes salteados Farofa | Ovo cozido | Bolinho de arroz | Farofa Polenta cremosa | Purê de batata |
| CARNES | Carne de panela com batatas Coxa e sobrecoxa de frango crocante | Filé de frango grelhado Yakisoba de carne | Coxinha da asa assada Bife acebolado | Carne moída à bolonhesa Panqueca de frango | Iscas de frango com legumes Almôndegas ao sugo |



NUTREBEM

SOLUÇÕES EM ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO

CARDÁPIO PLANTÃO DE FÉRIAS - UNIDADE ESCOLAR EIC - JANEIRO 2024

| | SEGUNDA FEIRA | TERÇA FEIRA | QUARTA FEIRA | QUINTA FEIRA | SEXTA FEIRA |
|------------------------|---|---|--|--|--|
| | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| SALADAS | Saladas de folhas Tomate Pepino | Saladas de folhas Tomate Beterraba | Saladas de folhas Tomate Milho | Saladas de folhas Tomate Couve flor | Saladas de folhas Tomate Cenoura cozida |
| ARROZ E FEIJÃO | Arroz Arroz integral Feijão carioca | Arroz Arroz integral Feijão preto | Arroz Arroz integral Feijão vermelho | Arroz Arroz integral Feijão carioca | Arroz Arroz integral Feijão preto |
| MASSAS | Espaguete | Caracolino | Espaguete | Fusilli | Fusilli |
| ACOMPANHAMENTOS | Farofa Legumes refogados | Batata em pétalas | Farofa crocante Polenta palito | Creme de milho | Molho sugo Farofa |
| CARNES | Coxinha da asa assada Bife acebolado | Filé de peixe assado forno Cubos de carne refogada | Carne à bolonhesa Coxa e sobrecoxa assada | Mini hamburguer caseiro assado Frango à milanesa assado (forno) | Panqueca de carne Cubos de frango refogados |



NUTREBEM

SOLUÇÕES EM ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO

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.

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.

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

As preparações com frango são sem pele e sem osso.