



**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
<b>SALADAS</b>				Saladas de folhas Tomate Beterraba cozida	Saladas de folhas Tomate Pepino
<b>ARROZ E FEIJÃO</b>				Arroz Arroz integral Feijão preto	Arroz Arroz integral Feijão preto
<b>MASSAS</b>				Espaguete	Fuzilli
<b>ACOMPANHAMENTOS</b>				Polenta cremosa Farofa	Batata corada
<b>CARNES</b>				Coxa e sobrecoxa assada  Almôndegas de carne assada	Iscas de frango grelhado  Cubos 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
<b>SALADAS</b>	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
<b>ARROZ E FEIJÃO</b>	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
<b>MASSAS</b>	Espaguete	Fuzilli	Caracolino	Espaguete	Fusilli
<b>ACOMPANHAMENTOS</b>	Purê de batata	Farofa Batata doce assada	Creme de milho	Farofa Legumes salteados	Farofa Molho sugo
<b>CARNES</b>	Carne moída à bolonhesa  Coxinha da asa assada	Cubos de filé mignon suíno  Iscas de carne com molho madeira	Iscas 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
<b>SALADAS</b>	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
<b>ARROZ E FEIJÃO</b>	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
<b>MASSAS</b>	Espaguete	Fuzilli	Penne	Espaguete	Fusilli
<b>ACOMPANHAMENTOS</b>	Legumes salteados Farofa	Ovo cozido	Bolinho de arroz assado	Farofa Polenta cremosa	Purê de batata
<b>CARNES</b>	Carne de panela com batatas  Coxa e sobrecoxa de frango crocante	Iscas de 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 2026

	SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA
	26	27	28	29	30
<b>SALADAS</b>	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
<b>ARROZ E FEIJÃO</b>	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
<b>MASSAS</b>	Espaguete	Caracolino	Espaguete	Fusilli	Fusilli
<b>ACOMPANHAMENTOS</b>	Farofa Legumes refogados	Batata em pétalas	Farofa crocante Canja	Creme de milho	Molho sugo Farofa
<b>CARNES</b>	Coxinha da asa assada  Bife acebolado	Iscas de filé de peixe assado (forno)  Cubos de carne refogada	Carne à bolonhesa  Coxa e sobrecoxa assada	Mini hamburguer caseiro assado  Iscas de frango à milanesa assado (forno)	Panqueca de carne  Cubos de frango refogados



## **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.