

Cardápio Infantil – Novembro de 2021

Data	Semana 1	01	02	03	04	05
Dia da semana		Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Lanche da manhã		Fruta	FERIADO	Fruta	Fruta	Fruta
Almoço	Prato base	Macarrão ao sugo	FERIADO	Arroz branco Feijão carioca	Arroz branco Feijão carioca	Arroz branco Feijão carioca
	Prato principal	Carne moída com lentilha		Rocambole de carne	Tirinhas de frango	Ovo mexido
	Acompanhamento	Abóbora assada Alface mimosa		Salada de chuchu com salsa	Purê de mandioquinha Rúcula	Beterraba Alface romana
	Sobremesa	Fruta		Gelatina Natural de uva	Fruta	Gelatina Natural de morango
	Bebida	Água mineral		Água mineral	Água mineral	Água mineral
Lanche da tarde		Casquinha de pão sírio Suco de morango Fruta	FERIADO	Flocos de milho iogurte Fruta	Queijo branco com tomatinho Suco de melão Fruta	Pão de forma com manteiga Vitamina de maçã
Jantar	Prato base	Arroz branco Feijão carioca	FERIADO	Macarrão ao alho e óleo	Arroz branco Feijão carioca	Arroz branco Feijão carioca
	Prato principal	Sobrecoxa assada com batata		Frango xadrez (vagem, pimentão e cenoura)	Carne cozida com mandioca	Frango louquinho
	Acompanhamento	Mix de folhas		Acelga	Espinafre refogado	Agrião Tomate
	Sobremesa	Gelatina natural de manga		Fruta	Fruta	Fruta
	Bebida	Água mineral		Água mineral	Água mineral	Água mineral

www.nutricaooglobal.com.br

O cardápio pode sofrer alterações devido à disponibilidade e qualidade dos alimentos.

Nas preparações são utilizados apenas temperos naturais como cebola, alho, tomate, óleo de girassol, salsa e outras ervas aromáticas. As refeições são preparadas com pouco sal e não são utilizados nenhum tempero pronto artificial.

Cardápio elaborado pela Nutrição Global em parceria com a escola Pat Way

Cardápio Infantil – Novembro de 2021

Data	Semana 2	08	09	10	11	12
Dia da semana		Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Lanche da manhã		Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Almoço	Prato base	Arroz branco Feijão carioca	Macarrão ao molho bechamel	Arroz integral Feijão carioca	Arroz branco	Arroz branco Feijão preto
	Prato principal	Frango assado	Carne moída com vagem	Omelete com abobrinha	Estrogonofe natural de carne	Isclas de frango
	Acompanhamento	Batata em rodela Escarola	Alface americana	Repolho roxo refogado	Batata doce assada Alface mimosa	Farofinha de couve manteiga
	Sobremesa	Fruta	Gelatina Natural de limão	Fruta	Fruta	Fruta
	Bebida	Água mineral	Água mineral	Água mineral	Água mineral	Água mineral
Lanche da tarde		Pão integral de beterraba	Biscoito água e sal	Pão francês na chapa	Bolo de maçã com aveia	Biscoito de maisena
		Suco de maracujá	Chá de hortelã	Leite com cacau	Suco de uva	Chá de cidreira
		Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Jantar	Prato base	Arroz branco Feijão carioca	Arroz branco Feijão carioca	Arroz branco Feijão carioca	Macarrão ao molho pesto	Arroz branco Milho verde
	Prato principal	Ovo mexido com tomate	Frango cozido	Picadinho de carne com inhame	Hamburguinho de frango	Kibe de forno
	Acompanhamento	Purê de mandioquinha	Polenta de forno Brócolis sauté	Acelga	Batata bolinha ao azeite com salsa	Salada de pepino com tomate
	Sobremesa	Fruta	Fruta	Gelatina Natural de uva	Fruta	Gelatina Natural de abacaxi
	Bebida	Água mineral	Água mineral	Água mineral	Água mineral	Água mineral

www.nutricaooglobal.com.br

O cardápio pode sofrer alterações devido à disponibilidade e qualidade dos alimentos.

Nas preparações são utilizados apenas temperos naturais como cebola, alho, tomate, óleo de girassol, salsa e outras ervas aromáticas. As refeições são preparadas com pouco sal e não são utilizados nenhum tempero pronto artificial.

Cardápio elaborado pela Nutrição Global em parceria com a escola Pat Way

Cardápio Infantil – Novembro de 2021

Data	Semana 3	15	16	17	18	19
Dia da semana		Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Lanche da manhã		FERIADO	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Almoço	Prato base	FERIADO	Macarrão com molho de queijo	Arroz branco Ervilha	Arroz branco Feijão carioca	Arroz branco Feijão carioca
	Prato principal		Almôndega de forno	Frango ensopado com vagem e chuchu	Ovo mexido com cenoura	Peixe assado com tomate e salsa
	Acompanhamento		Seleta (vagem, cenoura e batata)	Espinafre salteado	Alface lisa	Beterraba ralada
	Sobremesa		Gelatina natural de abacaxi	Fruta	Gelatina natural de uva	Fruta
	Bebida		Água mineral	Água mineral	Água mineral	Água mineral
Lanche da tarde		FERIADO	Sanduche natural (frango, requeijão e cenoura)	Pão de forma com geleia	Torrada com queijo e orégano	Bolo integral de couve
			Suco de melancia	Chá de erva doce	Suco de melão	Chá de camomila
				Fruta	Fruta	Fruta
Jantar	Prato base	FERIADO	Arroz branco Feijão carioca	Arroz branco Creme de milho	Macarrão ao sugo	Arroz branco Feijão carioca
	Prato principal		Escondidinho de batata com frango	Carne moída com berinjela	Frango desfiado	Isquinhas de carne com cenoura
	Acompanhamento		Repolho roxo refogado	Alface crespa	Salada de grão de bico com tomate e salsa	Couve-flor sauté
	Sobremesa		Fruta	Fruta	Fruta	Gelatina natural de manga
	Bebida		Água mineral	Água mineral	Água mineral	Água mineral

O cardápio pode sofrer alterações devido à disponibilidade e qualidade dos alimentos.

Nas preparações são utilizados apenas temperos naturais como cebola, alho, tomate, óleo de girassol, salsa e outras ervas aromáticas. As refeições são preparadas com pouco sal e não são utilizados nenhum tempero pronto artificial.

Cardápio elaborado pela Nutrição Global em parceria com a escola Pat Way

Cardápio Infantil – Novembro de 2021

Data	Semana 4	22	23	24	25	26
21 Dia da semana		Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Lanche da manhã		Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Almoço	Prato base	Macarrão na manteiga com milho	Arroz branco Feijão carioca	Arroz parboilizado Feijão branco	Arroz branco Feijão carioca	Arroz branco Feijão carioca
	Prato principal	Carne ao molho com chuchu	Escondidinho de mandioca com frango	Rocambole de carne com chuchu	Barquinhas de ovos cozidos com azeite e orégano	Carne assada com tomatinho
	Acompanhamento	Escarola	Cenoura ralada Alface crespa roxa	Rúcula	Brócolis Beterraba cozida	Alface americana
	Sobremesa	Fruta	Gelatina Natural de uva	Fruta	Fruta	Fruta
	Bebida	Água mineral	Água mineral	Água mineral	Água mineral	Água mineral
Lanche da tarde		Salada de frutas Iogurte natural batido	Biscoito de morango Chá de hortelã Fruta	Bolo de cacau com aveia Suco de limão Fruta	Pão de queijo Suco de laranja Fruta	Creme de manga Granola
Jantar	Prato base	Arroz branco Feijão carioca	Arroz branco Feijão carioca	Arroz branco	Arroz branco Feijão carioca	Macarrão ao alho e óleo
	Prato principal	Fritada espanhola (ovo com batata)	Carne louquinha	Estrogonofe natural de frango	Tirinhas de carne	Sobrecoxa ensopada com vagem
	Acompanhamento	Farofinha de couve manteiga	Tabule	Alface mimosa Batata assada	Purê de mandioquinha com salsa	Pepino e tomate
	Sobremesa	Fruta	Fruta	Gelatina Natural de morango	Fruta	Gelatina Natural de limão
	Bebida	Água mineral	Água mineral	Água mineral	Água mineral	Água mineral

www.nutricaooglobal.com.br

O cardápio pode sofrer alterações devido à disponibilidade e qualidade dos alimentos.

Nas preparações são utilizados apenas temperos naturais como cebola, alho, tomate, óleo de girassol, salsa e outras ervas aromáticas. As refeições são preparadas com pouco sal e não são utilizados nenhum tempero pronto artificial.

Cardápio elaborado pela Nutrição Global em parceria com a escola Pat Way

Cardápio Infantil – Novembro de 2021

Data	Semana 5	29	30			
Dia da semana		Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Lanche da manhã		Fruta	Fruta			
Almoço	Prato base	Arroz branco Feijão carioca	Macarrão à bolonhesa			
	Prato principal	Ragú de frango				
	Acompanhamento	Polenta cozida Tomate	Vagem refogada Salada de batata			
	Sobremesa	Fruta	Gelatina natural de abacaxi			
	Bebida	Água mineral	Água mineral			
Lanche da tarde		Biscoito de polvilho	Pão caseiro integral de abobrinha			
		Chá de cidreira	Suco de goiaba			
		Fruta	Fruta			
Jantar	Prato base	Arroz branco Feijão carioca	Arroz branco Feijão carioca			
	Prato principal	Carne cozida com abóbora	Omelete com queijo			
	Acompanhamento	Alface lisa	Rúcula Batata doce			
	Sobremesa	Fruta	Fruta			
	Bebida	Água mineral	Água mineral			

www.nutricaooglobal.com.br

O cardápio pode sofrer alterações devido à disponibilidade e qualidade dos alimentos.

Nas preparações são utilizados apenas temperos naturais como cebola, alho, tomate, óleo de girassol, salsa e outras ervas aromáticas. As refeições são preparadas com pouco sal e não são utilizados nenhum tempero pronto artificial.