

# Cardápio Infantil – Janeiro de 2021

Data		04	05	06	07	08
Dia da semana		Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Lanche da manhã		RECESSO	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Almoço	Prato base		Macarrão com brócolis	Arroz branco Feijão preto	Arroz branco Feijão carioca	Arroz parboilizado Feijão carioca
	Prato principal		Omelete forno com cenoura	Escondidinho de carne	Frango louquinho	Carne de panela
	Acompanhamento		Salada de rúcula	Couve manteiga ao alho e óleo	Salada de alface crespa	Farofinha de cenoura
	Sobremesa		Fruta	Fruta	Gelatina natural de manga	Fruta
	Bebida		Água mineral	Água mineral	Água mineral	Água mineral
Lanche da tarde			Torradinha de pão de forma	Bolo integral de abobrinha	Pão caseiro de cenoura	Biscoito integral de leite e mel
			Suco de limão	Chá de camomila	Suco de morango	Suco de melancia
			Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Jantar	Prato base		Arroz branco Feijão carioca	Arroz branco Feijão carioca	Macarrão ao molho bolonhesa	Arroz branco Feijão carioca
	Prato principal		Tirinhas de carne acebolada	Sobrecoxa assada		Barquinhas de ovo com azeite e orégano
	Acompanhamento		Escarola salteada	Salada de acelga	Salada de agrião	Salada de beterraba com salsa
	Sobremesa		Gelatina natural de morango	Fruta	Fruta	Fruta
	Bebida		Água mineral	Água mineral	Água mineral	Água mineral

[www.nutricaooglobal.com.br](http://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 – Janeiro de 2021

Data		11	12	13	14	15
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 parboilizado Feijão carioca	Arroz branco Feijão carioca	Arroz branco Feijão carioca	Macarrão ao sugo	Arroz integral Feijão carioca
	Prato principal	Sobrecoxa ao molho	Picadinho de carne	Omelete de forno	Carne acebolada	Peixe assado
	Acompanhamento	Acelga refogada com alho	Salada de alface com tomate	Salada de cenoura com chuchu	Couve-flor ao alho e óleo	Purê de batata Mix de folhas
	Sobremesa	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Gelatina natural de maracujá
	Bebida	Água mineral	Água mineral	Água mineral	Água mineral	Água mineral
Lanche da tarde		Biscoito maisena	Torta integral de abobrinha	Bolo integral de banana	Biscoito integral de cacau e cereais	Pão de queijo
		Iogurte de frutas	Suco de melão	Chá de erva-cidreira	Suco de morango	Suco de laranja
		Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Jantar	Prato base	Arroz branco Feijão carioca	Macarrão ao molho bolonhesa de frango	Arroz branco Feijão preto	Arroz branco Feijão carioca	Arroz branco com milho
	Prato principal	Carne moída		Carne louquinha	Tirinhas de frango com tomate	Estrogonofe natural de carne
	Acompanhamento	Purê de abóbora	Salada de rúcula	Escarola cozida	Salada de repolho	Brócolis ao alho e óleo
	Sobremesa	Fruta	Gelatina natural de uva	Fruta	Fruta	Fruta
	Bebida	Água mineral	Água mineral	Água mineral	Água mineral	Água mineral

[www.nutricaooglobal.com.br](http://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 – Janeiro de 2021

Data		18	19	20	21	22
Dia da semana		Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Lanche da manhã		Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
<b>Almoço</b>	<b>Prato base</b>	Arroz parboilizado Lentilha	Macarrão ao molho bechamel	Arroz branco Feijão preto	Arroz branco Feijão carioca	Arroz integral Feijão carioca
	<b>Prato principal</b>	Kibe de forno	Sobrecoxa ao molho	Escondidinho de carne com mandioquinha	Frango assado com batata	Hamburguinho caseiro de carne
	<b>Acompanhamento</b>	Salada de tomate com salsa	Brócolis refogado	Salada de rúcula	Couve manteiga salteada	Batatinha doce assada
	<b>Sobremesa</b>	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
	<b>Bebida</b>	Água mineral	Água mineral	Água mineral	Água mineral	Água mineral
<b>Lanche da tarde</b>		Biscoito integral de leite e mel	Cracker caseiro de aveia	Bolo integral de cacau	Pão caseiro integral abóbora	Biscoito integral de cacau e cereais
		Água de coco natural	Suco de maracujá	Chá de hortelã	Suco de limão	Smoothie de banana
		Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
<b>Jantar</b>	<b>Prato base</b>	Arroz branco Feijão carioca	Arroz branco Feijão carioca	Arroz branco Feijão carioca	Macarrão com milho na manteiga	Arroz branco Purê de grão de bico
	<b>Prato principal</b>	Omelete simples	Rocambole de carne	Tirinhas de frango aceboladas	Ovo mexido com abobrinha	Frango ao sugo
	<b>Acompanhamento</b>	Salada de beterraba com cenoura ralada	Salada de alface roxa	Salada de agrião com tomatinho	Salada de repolho roxo	Salada de agrião
	<b>Sobremesa</b>	Fruta	Fruta	Fruta	Gelatina natural de manga	Fruta
	<b>Bebida</b>	Água mineral	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 – Janeiro de 2021

Data		25	26	27	28	29
Dia da semana		Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Lanche da manhã		FERIADO	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Almoço	Prato base		Macarrão ao molho bolonhesa de frango	Arroz branco Feijão preto	Arroz branco com milho	Arroz branco Feijão carioca
	Prato principal			Carne de panela com abóbora	Estrogonofe natural de frango	Carne moída refogada
	Acompanhamento		Couve-flor e brócolis ao alho e óleo	Salada de agrião com tomate	Abobrinha sauté	Salada de repolho
	Sobremesa		Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
	Bebida		Água mineral	Água mineral	Água mineral	Água mineral
Lanche da tarde			Biscoito polvilho	Bolo integral de maçã com canela	Biscoito integral de morango e cereais	Pão de queijo
			iogurte de frutas	Chá de erva-doce	Suco de goiaba	Suco de limão
			Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Jantar	Prato base		Arroz branco Feijão carioca	Arroz branco feijão carioca	Macarrão ao alho e óleo	Arroz com ervilha
	Prato principal		Omelete de forno com cenoura	Tirinhas de frango ao próprio molho	Carne ao sugo	Peixe ensopado
	Acompanhamento		Salada de alface	Farofinha de espinafre	Escarola ao alho e óleo	Purê de mandioquinha Mix de folhas
	Sobremesa		Fruta	Fruta	Fruta	Gelatina de natural de uva
	Bebida		Água mineral	Água mineral	Água mineral	Água mineral

[www.nutricaooglobal.com.br](http://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 – Janeiro de 2021