

Cardápio Infantil – Julho de 2021

Data	Semana 1				01	02
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				Frango acebolado	
	Acompanhamento				Chuchu com salsa	Cenoura ralada Alface
	Sobremesa				Gelatina natural de morango	Fruta
	Bebida				Água mineral	Água mineral
Lanche da tarde					Bruschetta com molho de tomate e queijo Suco de melão Fruta	Biscoito maisena Suco de limão Fruta
Jantar	Prato base				Sopa de feijão com legumes (batata, beterraba e abobrinha) Ou Risotinho de arroz, feijão e legumes	Arroz branco Feijão carioca
	Prato principal					Sobrecoxa assada
	Acompanhamento					Batata doce assada em palito Repolho
	Sobremesa				Fruta	Gelatina natural de limão
	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.

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

Cardápio Infantil – Julho de 2021

Data	Semana 2	05	06	07	08	09
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	Arroz branco Feijão carioca	Arroz branco Feijão preto	Arroz branco Feijão carioca	Macarrão ao molho pesto
	Prato principal	Frango ensopado com chuchu	Carne cozida com mandioca	Omelete com abóbora	Carne moída com cenoura	Tirinhas de frango
	Acompanhamento	Repolho refogado	Alface crespa roxa	Couve manteiga	Acelga	Couve-flor sauteé
	Sobremesa	Fruta	Fruta	Gelatina natural de uva	Fruta	Gelatina natural de manga
	Bebida	Água mineral	Água mineral	Água mineral	Água mineral	Água mineral
Lanche da tarde		Biscoito de polvilho	Biscoito água e sal	Pão caseiro integral de mandioquinha	Pão de queijo	Torta de legumes (vagem, cenoura e milho)
		Leite com cacau	Chá de erva-doce	Suco de uva	Smoothie de morango	Suco de goiaba
		Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Jantar	Prato base	Sopa de abobrinha, tomate e carne	Macarrão ao molho bechamel	Arroz branco Feijão carioca	Sopa canja com torradinhas	Arroz branco Creme de Milho
	Prato principal	Ou Risotinho com abobrinha, tomate e carne	Almôndegas de frango assadas	Carne assada	Ou Risotinho de batata, cenoura e frango.	Barquinhas de ovos cozidos com azeite e orégano
	Acompanhamento		Brócolis Beterraba ralada	Batata bolinha com salsa		Farofinha de almeirão
	Sobremesa	Fruta	Gelatina natural de limão	Fruta	Fruta	Fruta
	Bebida	Água mineral	Água mineral	Água mineral	Água mineral	Água mineral

www.nutricaoglobal.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 – Julho de 2021

Data	Semana 3	12	13	14	15	16
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 ao molho pomodoro	Arroz branco	Arroz branco Feijão carioca	Arroz branco Feijão carioca	Arroz integral Purê de feijão branco
	Prato principal	Carne moída com milho refogado na manteiga	Estrogonofe natural de frango	Carne de panela com mandioca	Fritada espanhola (ovo com batata)	Carne assada com tomate
	Acompanhamento	Repolho refogado	Batata assada Escarola	Salada de rúcula	Acelga salteada	Purê de batata doce
	Sobremesa	Fruta	Fruta	Gelatina natural de morango	Fruta	Fruta
	Bebida	Água mineral	Água mineral	Água mineral	Água mineral	Água mineral
Lanche da tarde		Pão de forma com geleia ou requeijão	Palitinhos de cenoura e pepino	Salada de frutas	Lanche natural	Biscoito integral de leite
		Chá de hortelã	Suco de melancia	Granola	Suco de laranja	Chá de cidreira
		Fruta	Fruta	logurte	Fruta	Fruta
Jantar	Prato base	Arroz Branco Feijão carioca	Caldo de mandioquinha com carne moída e legumes (ervilha torta e chuchu)	Arroz branco Feijão carioca	Sopa de macarrão de letrinhas com legumes e frango (batata, vagem)	Arroz branco Feijão carioca
	Prato principal	Picadinho de frango com batata		Ovo mexido com tomate e abobrinha		Iscas de carne com berinjela
	Acompanhamento	Alface mimosa	Ou Risotinho de legumes com frango	Espinafre refogado	Ou Macarrão na manteiga com legumes e frango	Couve-flor assada
	Sobremesa	Fruta	Fruta	Gelatina natural de manga	Fruta	Gelatina natural de limão
	Bebida	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 – Julho de 2021

Data	Semana 4	19	20	21	22	23
21Dia 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 a primavera com molho rosé (milho, cenoura, vagem)	Arroz branco Feijão carioca	Arroz branco Feijão carioca	Arroz branco Feijão carioca
	Prato principal	Kibe assado	Frango cozido	Escondidinho de mandioquinha com carne	Ovos cozidos ao azeite e salsa	Carne ensopada
	Acompanhamento	Pepino e tomate	Repolho roxo	Salada de agrião	Purê de abobora	Berinjela refogada Alface mimoso
	Sobremesa	Fruta	Gelatina natural de uva	Fruta	Gelatina natural de abacaxi	Fruta
	Bebida	Água mineral	Água mineral	Água mineral	Água mineral	Água mineral
Lanche da tarde		Biscoito água e sal	Torradinha com requeijão	Bolo integral cacau	Pão caseiro de beterraba	Torta de espinafre com queijo
		Suco de limão	Smoothie de banana	Chá de erva-doce	Suco de morango	Suco de goiaba
		Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Jantar	Prato base	Arroz parboilizado Feijão carioca	Caldo de abóbora com carne	Arroz branco	Sopa de lentilha com macarrão, carne e legumes (cenoura, batata e salsa)	Arroz branco Feijão carioca
	Prato principal	Omelete com abobrinha		Fricassé de frango		Peixe assado com tomate
	Acompanhamento	Acelga refogada	Ou Risotinho de abóbora com carne	Farofinha de espinafre	Ou Macarrão com lentilha, legumes e carne	Beterraba ralada Rúcula
	Sobremesa	Fruta	Fruta	Gelatina de natural de limão	Fruta	Fruta
	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 – Julho de 2021

Data	Semana 5	26	27	28	29	30
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 alho e óleo com molho de queijo	Arroz branco	Arroz branco Purê de grão-de-bico	Arroz branco Feijão carioca
	Prato principal	Rocambole de carne com cenoura	Frango com milho	Estrogonofe natural de carne	Ovo mexido com chuchu	Hamburguinho assado de carne
	Acompanhamento	Repolho roxo refogado	Purê de batata Alface lisa	Beterraba Almeirão	Brócolis sautéé Tomate	Couve-flor com salsinha
	Sobremesa	Fruta	Fruta	Fruta	Gelatina natural de limão	Fruta
	Bebida	Água mineral	Água mineral	Água mineral	Água mineral	Água mineral
Lanche da tarde		Pão caseiro integral com manteiga	Bolo integral de maçã	Tomatinho com queijo branco	Mingau de aveia	Creme de abacate
		logurte de frutas	Chá de camomila	Suco de melão	Chá de erva-cidreira	Suco de limão
		Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Jantar	Prato base	Caldo verde com frango (mandioca e couve manteiga) Ou Risotinho de legumes e frango	Arroz branco Feijão carioca	Sopa de macarrão com frango e legumes (Brócolis, vagem, cenoura)	Arroz branco Feijão carioca	Arroz branco Feijão carioca
	Prato principal		Omelete com pimentão	Ou Macarrão com legumes e frango	Carne cozida com mandioquinha	Escondidinho de mandioca com frango
	Acompanhamento		Farofinha de agrião		Tabule	Acelga
	Sobremesa	Fruta	Gelatina natural de uva	Fruta	Fruta	Gelatina natural de morango
	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.