

Cardápio Infantil – Junho de 2021

| Data | Semana 1 | | 01 | 02 | 03 | 04 |
|-----------------|-----------------|---------------|----------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|---------------------------------|
| Dia da semana | | Segunda-feira | Terça-feira | Quarta-feira | Quinta-feira | Sexta-feira |
| Lanche da manhã | | | Fruta | Fruta | Fruta | Fruta |
| Almoço | Prato base | | Macarrão ao molho bechamel | Arroz branco | Arroz branco Feijão carioca | Arroz branco Feijão carioca |
| | Prato principal | | Tirinhas de frango acebolado | Estrogonofe de carne natural | Omelete com abóbora | Rocambolo de carne com chuchu |
| | Acompanhamento | | Alface lisa e cenoura | Agrião Batata sauté | Rúcula | Tomate e salsa |
| | Sobremesa | | Fruta | Gelatina natural de morango | Fruta | Fruta |
| | Bebida | | Água mineral | Água mineral | Água mineral | Água mineral |
| Lanche da tarde | | | Bolo integral de maçã com canela | Pão de forma com geleia | Mingau de aveia | Casquinha de pão sírio |
| | | | Chá de erva-doce | Suco de laranja | Chá de camomila | Suco de melão |
| | | | Fruta | Fruta | Fruta | Fruta |
| Jantar | Prato base | | Arroz branco Feijão carioca | Arroz branco Feijão carioca | Macarrão à bolonhesa | Sopa canja Croutons |
| | Prato principal | | Ovo cozido com azeite e orégano | Frango louquinho com batata | | Ou |
| | Acompanhamento | | Rúcula | Farofinha de espinafre | Abobrinha Acelga | Risotinho de legumes com frango |
| | Sobremesa | | Gelatina natural de abacaxi | Fruta | Gelatina natural de limão | 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 – Junho de 2021

| Data | Semana 2 | 07 | 08 | 09 | 10 | 11 |
|------------------------|------------------------|--------------------------------------|---|--------------------------------|--|---|
| 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 a primavera (Milho, cenoura e ervilha) |
| | Prato principal | Cubos de frango cozidos com mandioca | Escondidinho de batata com carne | Omelete com rosti de batata | Kibe assado | Frango ensopado |
| | Acompanhamento | Almeirão | Alface crespa roxa | Couve manteiga | Pepino e tomate | Repolho |
| | 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 | | Bolo integral de cacau | Biscoito de polvilho | Pão caseiro de cenoura | Biscoito integral de morango | Torta de espinafre |
| | | Chá de hortelã | Suco de melancia | Smoothie de banana | Chá de cidreira | Suco de goiaba |
| | | Fruta | Fruta | Fruta | Fruta | Fruta |
| Jantar | Prato base | Arroz branco Feijão carioca | Sopa de macarrão com legumes (vagem, chuchu e cenoura) e frango | Arroz branco Feijão carioca | Arroz branco Feijão carioca | Caldo de mandioquinha com carne Ou Arroz com mandioquinha e carne |
| | Prato principal | Ovo mexido com tomate | | Hamburguinho de carne | Sobrecoxa assada com batata doce em palito | |
| | Acompanhamento | Acelga refogada | Ou Macarrão a primavera com frango | Beterraba e alface mimosa | Almeirão | |
| | Sobremesa | Fruta | Fruta | Fruta | Gelatina natural de limão | 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 – Junho de 2021

| Data | Semana 3 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
|-----------------|-----------------|--|-------------------------------------|--|---------------------------------------|----------------------------------|
| 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 sugo | Arroz Branco Feijão carioca | Arroz branco Feijão carioca | Arroz branco Feijão carioca | Arroz integral Feijão carioca |
| | Prato principal | Almôndega de carne | Rocambolê de frango com cenoura | Carne de panela com mandioca | Barquinha de ovos cozidos ao pomodoro | Carne em tiras |
| | Acompanhamento | Mandioquinha sauté Repolho refogado | Rúcula | Tabule | Chuchu com salsa | Purê de cenoura Escarola |
| | Sobremesa | Fruta | Fruta | Gelatina natural de morango | Fruta | Fruta |
| | Bebida | Água mineral | Água mineral | Água mineral | Água mineral | Água mineral |
| Lanche da tarde | | Queijo branco e tomatinho | Bolo integral de fubá com erva-doce | Pão de mandioquinha | Flocos de milho | Pão de queijo |
| | | Suco de morango | Chá de camomila | Leite com cacau | logurte | Suco de laranja |
| | | Fruta | Fruta | Fruta | Fruta | Fruta |
| Jantar | Prato base | Arroz branco Feijão carioca | Arroz branco Lentilha | Sopa de espinafre com frango Croutons | Macarrão ao alho e óleo | Caldo de abóbora com frango |
| | Prato principal | Frango ao molho sugo | Omelete a pizzaiolo | Ou | Cubos de carne enfiados com mandioca | Ou |
| | Acompanhamento | Abobrinha refogada | Alface americana | Risotinho de espinafre com frango | Ervilha torta | Arroz com abóbora e frango |
| | Sobremesa | Fruta | Gelatina natural de manga | Fruta | Gelatina natural de limão | Fruta |
| | 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 – Junho de 2021

| Data | Semana 4 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
|------------------------|------------------------|---|--|--------------------------------------|--|--|
| 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 sugo | Arroz branco Feijão carioca | Arroz branco Feijão carioca | Arroz branco Feijão carioca |
| | Prato principal | Carne assada | Almôndega de frango | Carne moída | Ovo mexido com abóbora | Escondidinho de mandioca com peixe |
| | Acompanhamento | Purê de batata Tomate | Alface crespa Beterraba | Purê de mandioquinha com salsa | Espinafre refogado | Acelga |
| | Sobremesa | Fruta | Gelatina natural de uva | Fruta | Gelatina natural de morango | Fruta |
| | Bebida | Água mineral | Água mineral | Água mineral | Água mineral | Água mineral |
| Lanche da tarde | | Biscoito integral de cacau | Bolo integral de milho | Torradinha com requeijão | Mingau de amido de milho com coco | Pão caseiro de abóbora |
| | | Chá de erva- doce | Suco de melão | Suco de limão | Suco de uva | Suco de maracujá |
| | | Fruta | Fruta | Fruta | Fruta | Fruta |
| Jantar | Prato base | Arroz parboilizado Feijão carioca | Sopa de batata com brócolis e carne | Arroz branco Creme de milho | Sopa feijão com macarrão e legumes (Chuchu, cenoura e inhame) | Arroz branco |
| | Prato principal | Frango cozido com inhame | | Frango em cubos | | Estrogonofe de frango natural |
| | Acompanhamento | Repolho roxo | Ou Risotinho de legumes com carne | Farofinha de rúcula | Ou Macarrão na manteiga com legumes | Batata em palito assada Alface |
| | Sobremesa | Fruta | Fruta | Fruta | Fruta | Gelatina de natural de limão |
| | Bebida | Água mineral | Água mineral | Água mineral | Água mineral | Água mineral |

www.nutricao-global.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 – Junho de 2021

| Data | Semana 5 | 28 | 29 | 30 | | |
|------------------------|------------------------|-----------------------------------|---|--------------------------------|--------------|-------------|
| Dia da semana | | Segunda-feira | Terça-feira | Quarta-feira | Quinta-feira | Sexta-feira |
| Lanche da manhã | | Fruta | Fruta | Fruta | | |
| Almoço | Prato base | Arroz branco Feijão carioca | Arroz branco Feijão carioca | Arroz branco Feijão carioca | | |
| | Prato principal | Picadinho de carne com mandioca | Tirinhas de frango | Omelete de forno com queijo | | |
| | Acompanhamento | Mix de folhas | Tomate e pepino | Brócolis refogado | | |
| | Sobremesa | Fruta | Fruta | Fruta | | |
| | Bebida | Água mineral | Água mineral | Água mineral | | |
| Lanche da tarde | | Pão de forma caseiro com manteiga | Biscoito de leite | Sanduíche natural | | |
| | | Suco de laranja | Chá de camomila | Suco de uva | | |
| | | Fruta | Fruta | Fruta | | |
| Jantar | Prato base | Arroz branco | Caldo verde com carne moída Croutons | Arroz branco Feijão carioca | | |
| | Prato principal | Fricassê de frango | | Frango cozido | | |
| | Acompanhamento | Beterraba cozida Acelga | Ou Risotinho de legumes com carne moída. | Abóbora assada Alface lisa | | |
| | Sobremesa | Fruta | Fruta | Gelatina natural de abacaxi | | |
| | Bebida | 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.