

# Cardápio Infantil – Março 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	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Almoço	Prato base	Arroz integral Feijão carioca	Macarrão ao sugo	Arroz branco Feijão carioca	Arroz branco Feijão carioca	Arroz branco Feijão carioca
	Prato principal	Kibe assado	Hamburguinho de frango	Carne de panela com batata	Ovo mexido com salsinha	Carne acebolada
	Acompanhamento	Salada de pepino com tomate	Vagem sauté Salada de alface americana	Farofinha de repolho	Abobrinha refogada	Salada de beterraba com agrião
	Sobremesa	Fruta	Fruta	Fruta	Gelatina natural de morango	Fruta
	Bebida	Água mineral	Água mineral	Água mineral	Água mineral	Água mineral
Lanche da tarde		Suco de limão	logurte de frutas	Chá de hortelã	Suco de manga	Suco de laranja
		Pão de forma com geleia	Flocos de milho sem açúcar	Bolo integral de abobrinha	Torrada com requeijão	Palitinhos de cenoura e pepino
		Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Jantar	Prato base	Arroz branco Feijão carioca	Arroz branco	Arroz branco Feijão carioca	Macarrão à bolonhesa	Arroz branco Feijão carioca
	Prato principal	Omelete com tomatinho	Estrogonofe de carne	Sobrecoxa assada		Frango ensopado
	Acompanhamento	Couve manteiga refogada	Batata rústica Salada de alface lisa	Purê de batata doce Mix de folhas	Mandioca derretida Escarola refogada	Couve-flor gratinada Salada de acelga
	Sobremesa	Fruta	Gelatina natural de uva	Fruta	Fruta	Fruta
	Bebida	Água mineral	Água mineral	Água mineral	Água mineral	Água mineral

[www.nutricaoqglobal.com.br](http://www.nutricaoqglobal.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 – Março de 2021

Data	Semana 2	08	09	10	11	12
Dia da semana		Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
<b>Lanche da manhã</b>		Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
<b>Almoço</b>	<b>Prato base</b>	Arroz branco Feijão carioca	Arroz branco Feijão carioca	Arroz branco Feijão preto	Macarrão ao sugo	Arroz branco Feijão carioca
	<b>Prato principal</b>	Fricassé de frango	Carne moída com mandioquinha	Barquinhas de ovo cozido ao pomodoro	Almôndega de carne assada	Frango com cenoura
	<b>Acompanhamento</b>	Salada de repolho	Salada de alface crespa roxa	Salada de couve manteiga	Salada mix de folhas	Couve-flor sauteé
	<b>Sobremesa</b>	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Gelatina natural de manga
	<b>Bebida</b>	Água mineral	Água mineral	Água mineral	Água mineral	Água mineral
<b>Lanche da tarde</b>		Chá de camomila	Suco de melancia	Leite com cacau	Suco de goiaba	Suco de uva
		Casquinha de pão sírio	Biscoito de polvilho	Pão de caseiro cenoura	Pão de queijo	Torta de legumes (vagem, cenoura e milho)
		Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
<b>Jantar</b>	<b>Prato base</b>	Arroz branco Feijão carioca	Macarrão ao alho e óleo com brócolis	Arroz branco Feijão carioca	Arroz branco Feijão carioca	Arroz branco Creme de espinafre
	<b>Prato principal</b>	Ovo mexido com cenoura	Sobrecoxa ao sugo	Carne louca	Escondidinho de frango com batata	Iscas de carne cozida
	<b>Acompanhamento</b>	Salada de acelga	Salada rúcula	Salada de Batata com salsinha	Salada de agrião	Abóbora assada
	<b>Sobremesa</b>	Fruta	Gelatina natural de limão	Fruta	Fruta	Fruta
	<b>Bebida</b>	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 – Março de 2021

Data	Semana 3	15	16	17	18	19
Dia da semana		Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
<b>Lanche da manhã</b>		Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
<b>Almoço</b>	<b>Prato base</b>	Macarrão ao molho bechamel	Arroz Branco Feijão carioca	Arroz branco Feijão carioca	Arroz branco Feijão carioca	Arroz integral Feijão carioca
	<b>Prato principal</b>	Carne moída com milho	Frango assado com batata bolinha	Carne de panela com cenoura	Omelete com rosti de batata	Carne assada com tomate
	<b>Acompanhamento</b>	Repolho refogado	Salada de beterraba e alface mimosa	Salada de rúcula	Acelga salteada	Purê de cenoura
	<b>Sobremesa</b>	Fruta	Gelatina natural de morango	Fruta	Fruta	Fruta
	<b>Bebida</b>	Água mineral	Água mineral	Água mineral	Água mineral	Água mineral
<b>Lanche da tarde</b>		Chá de camomila	Suco de melancia	logurte de frutas	Suco de laranja	Chá de camomila
		Pão de forma com geleia	Bolo integral de abobrinha	Pão integral de cenoura	Tomatinho com queijo branco, à pizzaiolo	Biscoito integral de morango
		Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
<b>Jantar</b>	<b>Prato base</b>	Arroz branco Feijão carioca	Arroz branco Purê de Grão de bico	Arroz branco Feijão carioca	Macarrão ao alho e óleo com vagem	Arroz branco Feijão carioca
	<b>Prato principal</b>	Tirinhas de frango acebolado	Ovo mexido com tomate e abobrinha	Frango acebolado	Isclas de carne ao molho sugo	Frango ensopado com Mandioca
	<b>Acompanhamento</b>	Salada de chuchu com salsa	Salada de acelga	Purê de abóbora Salada de alface americana	Palitinhos de batata doce assada Salada de escarola	Salada de agrião
	<b>Sobremesa</b>	Fruta	Fruta	Gelatina natural de manga	Fruta	Gelatina natural de limão
	<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 – Março de 2021

Data	Semana 4	22	23	24	25	26
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	Macarrão ao molho sugo	Arroz branco Feijão carioca	Arroz branco Feijão carioca	Arroz branco Feijão carioca
	Prato principal	Rocambolo de carne com cenoura	Frango em cubos com milho	Escondidinho de mandioquinha com carne	Barquinhas de ovos cozidos ao azeite e salsa	Carne cozida com mandioca
	Acompanhamento	Brócolis sauté	Salada de escarola	Salada de agrião	Purê de abobora	Salada de repolho roxo
	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		Chá de hortelã	Suco de melão	Chá de erva-doce	Suco de morango	Suco de goiaba
		Biscoito maisena	Torrinha com manteiga	Bolo integral cacau	Pão de queijo	Biscoito de polvilho
		Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Jantar	Prato base	Arroz branco Feijão carioca	Arroz branco Feijão carioca	Arroz branco Feijão preto	Macarrão ao molho pesto	Arroz branco Lentilha cozida
	Prato principal	Omelete com abóbora	Picadinho de carne com batata	Frango com beringela	Carne moída com vagem	Peixe assado com tomate
	Acompanhamento	Couve manteiga refogada	Salada alface lisa	Farofinha de espinafre	Couve-flor refogada	Bastonete de beterraba Salada de rúcula
	Sobremesa	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Gelatina de natural de limão
	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 – Março de 2021

Data	Semana 5	29	30	31		
Dia da semana		Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
<b>Lanche da manhã</b>		Fruta	Fruta	Fruta		
<b>Almoço</b>	<b>Prato base</b>	Arroz branco Feijão carioca	Macarrão a primavera (cenoura, vagem e milho)	Arroz branco Feijão carioca		
	<b>Prato principal</b>	Escondidinho de carne com mandioca	Frango xadrez	Carne de panela com repolho		
	<b>Acompanhamento</b>	Salada de beterraba	Salada de rúcula	Mandioquinha sauté		
	<b>Sobremesa</b>	Fruta	Gelatina natural de manga	Fruta		
	<b>Bebida</b>	Água mineral	Água mineral	Água mineral		
<b>Lanche da tarde</b>		iogurte de frutas	Suco de uva	Chá de camomila		
		Pão caseiro integral com manteiga	Bruschetta de pão de forma	Bolo integral de beterraba		
		Fruta	Fruta	Fruta		
<b>Jantar</b>	<b>Prato base</b>	Arroz branco Creme de espinafre	Arroz branco Feijão carioca	Arroz branco Feijão carioca		
	<b>Prato principal</b>	Omelete com queijo e salsa	Carne cozida com chuchu	Almôndegas de frango ao sugo		
	<b>Acompanhamento</b>	Purê de batata com cenoura	Couve manteiga salteada	Couve-flor assada		
	<b>Sobremesa</b>	Fruta	Fruta	Gelatina natural de uva		
	<b>Bebida</b>	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.