

Cardápio Infantil – Outubro de 2021

Data	Semana 1					01
Dia da semana		Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Lanche da manhã						Fruta
Almoço	Prato base					Arroz branco Feijão carioca
	Prato principal					Ovo mexido com abóbora
	Acompanhamento					Alface romana Tomate
	Sobremesa					Fruta
	Bebida					Água mineral
Lanche da tarde						Pão caseiro com manteiga Vitamina de maçã
Jantar	Prato base					Arroz branco Feijão carioca
	Prato principal					Carne de panela com batata
	Acompanhamento					Farofinha de agrião
	Sobremesa					Fruta
	Bebida					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 – Outubro de 2021

Data	Semana 2	04	05	06	07	08
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 preto	Arroz branco Milho verde	Arroz branco Feijão carioca
	Prato principal	Hamburguinho de frango	Iscas de carne acebolada	Omelete a pizzaiolo	Estrogonofe natural de carne	Sobrecoxa assada
	Acompanhamento	Repolho refogado	Cenoura ralada Agridão	Alface americana Beterraba cozida	Batata bolinha com salsa	Batata doce assada em palito Mix de folhas
	Sobremesa	Fruta	Gelatina Natural de limão	Fruta	Fruta	Fruta
	Bebida	Água mineral	Água mineral	Água mineral	Água mineral	Água mineral
Lanche da tarde		Cookie de aveia	Flocos de milho	Pão francês com requeijão	Casquinha de pão sírio	Biscoito de maisena
		Suco de uva	iogurte	Suco de goiaba	Smoothie de morango	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 Lentilha
	Prato principal	Ovo mexido	Frango louquinho	Carne moída com berinjela	Almôndegas de frango	Kibe de forno
	Acompanhamento	Purê de mandioquinha Rúcula	Polenta de forno Almeirão sauté	Acelga	Alface lisa	Salada de pepino com tomate
	Sobremesa	Fruta	Fruta	Gelatina Natural de uva	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.

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

Cardápio Infantil – Outubro de 2021

Data	Semana 3	11	12	13	14	15
Dia da semana		Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Lanche da manhã		Fruta	FERIADO	Fruta	Fruta	Fruta
Almoço	Prato base	Arroz branco Feijão carioca	FERIADO	Macarrão com molho de queijo	Arroz branco Feijão carioca	Arroz branco Feijão carioca
	Prato principal	Ragú de frango		Frango ensopado com vagem e cenoura	Ovo mexido com abóbora	Escondidinho de mandioca com peixe
	Acompanhamento	Polenta cozida Acelga sauté		Espinafre salteado	Alface crespa roxa	Abobrinha refogada
	Sobremesa	Fruta		Fruta	Gelatina natural de abacaxi	Fruta
	Bebida	Água mineral		Água mineral	Água mineral	Água mineral
Lanche da tarde		Biscoito integral de cacau	FERIADO	Torta de cenoura e queijo	Pão de queijo	Bolo de milho
		Chá de erva doce		Suco de maracujá	Vitamina de abacate	Chá de erva doce
		Fruta		Fruta		Fruta
Jantar	Prato base	Macarrão ao molho vermelho	FERIADO	Arroz branco Creme de milho	Arroz branco Feijão carioca	Arroz branco Feijão carioca
	Prato principal	Carne com vagem		Carne acebolada	Frango desfiado	Fritada espanhola (ovo com batata)
	Acompanhamento	Escarola ao alho e óleo		Repolho roxo	Purê de cenoura Agridão	Alface mimosa
	Sobremesa	Gelatina natural de morango		Fruta	Fruta	Fruta
	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 – Outubro de 2021

Data	Semana 4	18	19	20	21	22
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	Arroz branco Feijão carioca	Macarrão na manteiga com milho	Arroz branco Feijão fradinho	Arroz branco Feijão carioca	Arroz branco Feijão carioca
	Prato principal	Escondidinho de abóbora com carne	Frango ao molho sugo com chuchu	Rocamble de carne com cenoura	Barquinhas de ovos cozidos com azeite e orégano	Carne cozida com mandioca
	Acompanhamento	Couve manteiga	Alface crespa	Rúcula	Cenoura ralada com salsinha	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	Biscoito de mel	Bolo de cacau com aveia	Pão de forma na chapa com manteiga	Torradinha com molho de tomate e orégano
		logurte	Chá de hortelã	Suco de melão	Chá de erva doce	Suco de melão
		Granola	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Jantar	Prato base	Arroz branco Feijão carioca	Arroz branco Feijão carioca	Arroz branco	Arroz parboilizado Feijão carioca	Macarrão ao alho e óleo
	Prato principal	Ovo mexido com abobrinha	Carne louquinha	Estrogonofe natural de frango	Hamburguinho de carne assado	Sobrecoxa ensopada
	Acompanhamento	Repolho roxo refogado	Tabule	Alface mimosa Batata assada	Purê de mandioquinha com salsa	Palitinhos de cenoura assado Agrião
	Sobremesa	Fruta	Fruta	Gelatina Natural de morango	Fruta	Gelatina Natural de manga
	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 – Outubro de 2021

Data	Semana 5	25	26	27	28	29
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 à bolonhesa	Arroz branco	Arroz branco Feijão carioca	Arroz branco Feijão carioca
	Prato principal	Frango assado		Cassoulet de feijão branco com frango e cenoura	Escondidinho de batata com carne	Ovo cozido com salsa
	Acompanhamento	Purê de cenoura com salsa	Brócolis sauté Beterraba	Couve manteiga	Alface americana	Salada de chuchu
	Sobremesa	Fruta	Gelatina natural de abacaxi	Fruta	Fruta	Gelatina natural de limão
	Bebida	Água mineral	Água mineral			
Lanche da tarde		Biscoito de leite	Pão caseiro integral de cenoura	Creme de manga	Bolo de coco	Biscoito de polvilho
		Chá de cidreira	Suco de limão	Granola	Chá de camomila	Suco de melancia
		Fruta	Fruta		Fruta	Fruta
Jantar	Prato base	Arroz branco Feijão carioca	Arroz branco Feijão carioca	Arroz branco Feijão carioca	Macarrão ao molho rosé	Arroz branco Feijão carioca
	Prato principal	Carne cozida com batata doce	Omelete com abóbora	Picadinho de carne com cará	Almôndega de frango assada	Carne moída com pimentão
	Acompanhamento	Alface lisa	Escarola	Espinafre refogado	Ervilha torta Tomatinho cereja	Purê de couve-flor
	Sobremesa	Fruta	Fruta	Gelatina natural de morango	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.