

Cardápio Infantil – setembro de 2021

Data	Semana 1			01	02	03
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			Iscas de frango com mandioca	Carne de panela com cenoura	Omelete com abóbora
	Acompanhamento			Alface lisa	Farofinha de almeirão	Acelga
	Sobremesa			Fruta	Gelatina natural de uva	Fruta
	Bebida			Água mineral	Água mineral	Água mineral
Lanche da tarde				Biscoito água e sal Vitamina de banana e maçã	Bolo integral de cacau com aveia Chá de camomila Fruta	Biscoito de polvilho Suco de uva Fruta
Jantar	Prato base			Arroz branco Feijão carioca	Caldo verde (batata e couve) com frango	Macarrão com molho branco
	Prato principal			Barquinhas de ovos cozidos com azeite e orégano	Ou	Carne cozida com chuchu
	Acompanhamento			Espinafre refogado	Risotinho de batata, couve e frango.	Alface roxa
	Sobremesa			Gelatina Natural de morango	Fruta	Fruta
	Bebida			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 – setembro de 2021

Data	Semana 2	06	07	08	09	10
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 Creme de espinafre	FERIADO	Arroz integral Feijão carioca	Arroz branco Feijão carioca	Arroz branco Feijão carioca
	Prato principal	Carne moída		Omelete a pizzaiolo	Estrogonofe natural de frango	Kibe assado
	Acompanhamento	Cenoura ralada Rúcula		Repolho roxo	Couve-flor sauté Cenoura	Pepino Tomatinho cereja
	Sobremesa	Fruta		Fruta	Gelatina natural de limão	Fruta
	Bebida	Água mineral		Água mineral	Água mineral	Água mineral
Lanche da tarde		Torradinha com geleia Chá de hortelã Fruta	FERIADO	Pão francês com manteiga Suco de goiaba Fruta	Pão de queijo Smoothie de banana Fruta	Biscoito de maisena Chá de cidreira Fruta
Jantar	Prato base	Arroz branco Feijão carioca	FERIADO	Arroz branco	Caldo de mandioquinha com milho e carne. Ou Risotinho de mandioquinha, milho e carne.	Arroz branco Feijão carioca
	Prato principal	Ovo mexido		Hamburguinho de frango		Frango cozido
	Acompanhamento	Brócolis refogado		Batata assada Alface mimosa	Purê de abóbora com salsa	
	Sobremesa	Fruta		Gelatina Natural de manga	Fruta	Gelatina Natural de morango
	Bebida	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 – setembro de 2021

Data	Semana 3	13	14	15	16	17
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	Arroz branco Feijão carioca	Macarrão à primavera (milho, vagem e cenoura)	Arroz branco Feijão preto	Arroz branco Feijão carioca
	Prato principal	Fricassé de frango	Ovo cozido ao azeite	Frango assado com molho pomodoro	Carne assada com batata bolinha	Frango louquinho com mandioca
	Acompanhamento	Batata doce assada Escarola	Tomate Alface americana	Acelga	Agrião	Farofinha de couve manteiga
	Sobremesa	Fruta	Gelatina natural de manga	Fruta	Gelatina natural de abacaxi	Fruta
	Bebida	Água mineral	Água mineral	Água mineral	Água mineral	Água mineral
Lanche da tarde		Biscoito integral de morango	Bolo integral de beterraba	Torta de espinafre	Casquinha de pão sírio	Creme de manga
		Chá de erva doce	Suco de melão	iogurte	Suco de maracujá	Granola
		Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	
Jantar	Prato base	Arroz branco Feijão carioca	Canjinha de frango (Batata, cenoura e vagem) Ou	Arroz parboilizado Feijão carioca	Sopa de feijão com macarrão, frango e legumes (cenoura e chuchu) Ou	Arroz branco Feijão carioca
	Prato principal	Rocambolo de carne com beterraba		Escondidinho de mandioquinha com carne		Omelete de forno com salsa
	Acompanhamento	Repolho roxo refogado	Risotinho de legumes com frango	Rúcula	Macarrão na manteiga com legumes e frango	Brócolis ao alho e óleo
	Sobremesa	Fruta	Fruta	Gelatina Natural de uva	Fruta	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 – setembro de 2021

Data	Semana 4	20	21	22	23	24
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 pesto	Arroz branco Feijão carioca	Arroz branco Feijão carioca	Arroz branco Feijão carioca	Arroz branco Feijão carioca
	Prato principal	Carne moída com vagem	Escondidinho de batata com frango	Omelete com cenoura	Almôndega de frango	Carne cozida com mandioquinha
	Acompanhamento	Couve manteiga	Alface crespa	Rúcula	Cenoura ralada com salsinha	Alface americana
	Sobremesa	Fruta	Fruta	Fruta	Gelatina Natural de uva	Fruta
	Bebida	Água mineral	Água mineral	Água mineral	Água mineral	Água mineral
Lanche da tarde		Pão caseiro de mandioquinha	Biscoito integral de cacau	Bolo integral de abobrinha	Queijo branco com tomatinho	Torrada com requeijão
		logurte	Chá de hortelã	Suco de melão	Suco de uva	Vitamina de morango
		Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Jantar	Prato base	Arroz integral Feijão preto	Caldo de abóbora com ervilha e carne Ou	Arroz branco	Sopa de lentilha com carne e legumes (cenoura e batata) Ou	Macarrão ao alho e óleo
	Prato principal	Frango acebolado		Estrogonofe natural de frango		Risotinho de lentilha, carne legumes
	Acompanhamento	Palitinho de batata doce Acelga refogada	Risotinho de abóbora, ervilha e carne	Alface mimoso Chuchu		Farofinha de escarola
	Sobremesa	Fruta	Fruta	Gelatina Natural de morango	Fruta	Gelatina Natural de limão
	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 – setembro de 2021

Data	Semana 5	27	28	29	30	
Dia da semana		Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Lanche da manhã		Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	
Almoço	Prato base	Arroz branco Feijão carioca	Arroz branco Feijão carioca	Arroz branco Feijão carioca	Macarrão à bolonhesa	
	Prato principal	Rocambolo de frango com cenoura	Carne cozida	Hamburguinho de frango		
	Acompanhamento	Repolho	Salada de batata com cenoura e vagem	Abobrinha Mix de folhas	Beterraba cozida Agrião	
	Sobremesa	Fruta	Gelatina natural de abacaxi	Fruta	Gelatina natural de uva	
	Bebida	Água mineral	Água mineral	Água mineral	Água mineral	
Lanche da tarde		Biscoito integral de leite	Esfirra de queijo com orégano	Bolo integral de cacau com aveia	Biscoito de polvilho	
		Chá de cidreira	Suco de limão	Chá de camomila	Suco de goiaba	
		Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	
Jantar	Prato base	Arroz branco Feijão carioca	Sopa de frango desfiado com mandioca, cenoura e vagem.	Arroz branco Feijão carioca	Sopa de macarrão, frango e legumes (cenoura, batata e ervilha)	
	Prato principal	Carne acebolada		Barquinhas de ovos cozidos ao pomodoro		
	Acompanhamento	Alface Purê de batata	Ou Risotinho de frango com legumes	Batata rustica Almeirão refogado	Ou Macarrão a primavera com frango.	
	Sobremesa	Fruta	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.