



Educação  
ambiental  
e alimentação  
saudável

**Cargill**  
Fundação Cargill

**Escoteiros do Brasil**  
São Paulo

# Proposta de Cardápio ABERTO

## Equipe Regional de Saúde - Nutrição e Saúde

Proposta de Cardápio para Acampamento Escoteiro

### 1º dia

Refeição	Alimento	Substituição/Opção
Café da Manhã	Pão Francês Margarina Leite Integral Achocolatado Café Opção: Fruta da Época	Biscoito Salgado  Suco
Colação (opcional)	Frutas da Época Suco Opção: Biscoito Doce e/ou Salgado	Bolo Simples
Almoço	Arroz Branco Feijão Carne Bovina Cozida c/ Legume Salada de Folha e Legume Cozido Suco Sobremesa Doce	Arroz Integral  PTS* c/ Legume  Fruta
Lanche Tarde	Biscoito Doce Biscoito Salgado Frutas da Época Suco	Bolo Pão Francês ou Torta de Legumes  Leite c/ Achocolatado
Jantar	Arroz Branco Feijão Peito de Frango Folha Refogada Salada de Legumes Cozidos Suco Sobremesa Doce	Arroz Integral  Preparação com Ovo (Omelete)  Fruta
Ceia	Pipoca Chá Suco	Biscoito Salgado

\*Proteína Texturizada de Soja



Educação  
ambiental  
e alimentação  
saudável

**Cargill**  
Fundação Cargill

**Escoteiros do Brasil**  
São Paulo

# Proposta de Cardápio ABERTO

## Equipe Regional de Saúde - Nutrição e Saúde

### Proposta de Cardápio para Acampamento Escoteiro 2º dia

Refeição	Alimento	Substituição/Opção
Café da Manhã	Pão Francês Margarina Leite Integral Achocolatado Café Opção: Fruta da Época	Biscoito Salgado  Suco
Colação (opcional)	Frutas da Época Suco Opção: Biscoito Doce e/ou Salgado	Bolo Simples
Almoço	Arroz Branco Feijão Carne Bovina em Isca Farofa ou Virado Salada de Legumes Crus Suco Sobremesa Doce	Arroz Integral  Preparação com PTS*  Fruta
Lanche Tarde	Biscoito Doce Biscoito Salgado Frutas da Época Suco	Bolo Pão Francês ou Torta de Legumes  Leite c/ Achocolatado
Jantar	Massa Molho Preparação com Carne Moída Folha Refogada Salada de Legume Cozido Suco Sobremesa Doce	Arroz Branco/Integral Feijão PTS* c/ Legume  Fruta
Ceia	Pipoca Chá Suco	Biscoito Salgado

\*Proteína Texturizada de Soja



Educação  
ambiental  
e alimentação  
saudável

**Cargill**  
Fundação Cargill

**Escoteiros do Brasil**  
São Paulo

# Proposta de Cardápio ABERTO

## Equipe Regional de Saúde - Nutrição e Saúde

Proposta de Cardápio para Acampamento Escoteiro

### 3º dia

Refeição	Alimento	Substituição/Opção
Café da Manhã	Pão Francês Margarina Leite Integral Achocolatado Café Opção: Fruta da Época	Biscoito Salgado  Suco
Colação (opcional)	Frutas da Época Suco Opção: Biscoito Doce e/ou Salgado	Bolo Simples
Almoço	Arroz Branco Feijão Frango em Cubos Legumes Refogados Salada de Folhas Suco Sobremesa Doce	Preparação com Ovo (Omelete)  Fruta
Lanche Tarde	Biscoito Doce Biscoito Salgado Frutas da Época Suco	Bolo Pão Francês ou Torta de Legumes  Leite c/ Achocolatado
Jantar	Arroz Branco Feijão Carne de Boi Cozida Folha Refogada Salada de Legumes Cozidos Suco Sobremesa Doce	PTS* c/ Legume  Fruta
Ceia	Pipoca Chá Suco	Biscoito Salgado

\*Proteína Texturizada de Soja



Educação  
ambiental  
e alimentação  
saudável

**Cargill**  
Fundação Cargill

**Escoteiros do Brasil**  
São Paulo

# Proposta de Cardápio ABERTO

## Equipe Regional de Saúde - Nutrição e Saúde

### Proposta de Cardápio para Acampamento Escoteiro 4º dia

Refeição	Alimento	Substituição/Opção
Café da Manhã	Pão Francês Margarina Leite Integral Achocolatado Café Opção: Fruta da Época	Biscoito Salgado  Suco
Colação (opcional)	Frutas da Época Suco Opção: Biscoito Doce e/ou Salgado	Bolo Simples
Almoço	Arroz Branco Frango Cozido Legumes Refogados Salada de Folha Suco Sobremesa Doce	PTS c/ Legumes  Fruta
Lanche Tarde	Biscoito Doce Biscoito Salgado Frutas da Época Suco	Bolo Pão Francês ou Torta de Legumes  Leite c/ Achocolatado

#### Observações Gerais

Observação 1: A colação pode ser utilizada como opção de hidratação para os jovens, dependendo da intensidade das atividades e temperatura do ambiente. Sua utilização só é necessária se o tempo entre café da manhã e almoço se estender por mais de 4 horas.

Observação 2: Verificar disponibilidade de Legumes quanto a época do acampamento.

Observação 3: Dar preferência para suco natural, polpas de frutas ou suco concentrado. A utilização de suco em pó não é recomendada.

Observação 4: Caso tenha algum participante vegano, oferecer PTS em todas as refeições.

Observação 5: Os modos de preparo das refeições pode variar de acordo com a disponibilidade de utensílios e equipamentos da cozinha. Por exemplo, incluir preparações assadas caso o uso de forno seja viável.

Observação 6: O lanche da tarde deve ser planejado de acordo com a intensidade das atividades anteriores e posteriores, tendo em vista que atividades mais intensas necessitam de um lanche mais reforçado.