



Educação
ambiental
e alimentação
saudável

Cargill
Fundação Cargill

Escoteiros do Brasil
São Paulo

Proposta de Cardápio FECHADO

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 Cafê Opção: Banana	Biscoito Salgado Suco
Colação (opcional)	Maçã e Banana Suco Opção: Biscoito Doce e/ou Salgado	Bolo de Chocolate
Almoço	Arroz Branco Feijão Carne de Panela com Abóbora Alface e Tomate Suco Doce de Leite	Arroz Integral PTS* c/ Abóbora Maçã
Lanche Tarde	Biscoito Doce (tipo rosquinhas) Biscoito Salgado (tipo água e sal) Frutas da Época Suco	Bolo Pão Francês ou Torta de Legumes Leite c/ Achocolatado
Jantar	Arroz Branco Feijão Isca de Frango Acelga Refogada Batata e Cenoura Cozidas Suco Bananinha	Arroz Integral Omelete com Ervilha e Cebola Banana
Ceia	Pipoca Chá Camomila Suco Maracujá	Biscoito Salgado Erva Cidreira

*Proteína Texturizada de Soja



Educação
ambiental
e alimentação
saudável

Cargill
Fundação Cargill

Escoteiros do Brasil
São Paulo

Proposta de Cardápio FECHADO

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: Mamão	Biscoito Salgado Suco
Colação (opcional)	Abacaxi e Melancia Suco Opção: Biscoito Doce e/ou Salgado	
Almoço	Arroz Branco Feijão Isca de Carne Acebolada Virado de Vagem Pepino e Tomate Suco Goiabinha	Arroz Integral Hamburguer de Soja Banana
Lanche Tarde	Biscoito Doce (tipo rosquinhas) Biscoito Salgado (tipo água e sal) Frutas da Época Suco	Bolo Pão Francês ou Torta de Legumes Leite c/ Achocolatado
Jantar	Macarrão Molho de Tomate Almôndegas Repolho Refogado Beterraba Ralada Suco Gelatina	Arroz Branco/Integral Feijão PTS* c/ Brócolis Maçã
Ceia	Pipoca Chá Camomila Suco Maracujá	Biscoito Salgado Erva Cidreira

*Proteína Texturizada de Soja



Educação
ambiental
e alimentação
saudável

Cargill
Fundação Cargill

Escoteiros do Brasil
São Paulo

Proposta de Cardápio FECHADO

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: Banana	Biscoito Salgado Suco
Colação (opcional)	Maçã e Mamão Suco Opção: Biscoito Doce e/ou Salgado	Bolo Simples
Almoço	Arroz Branco Feijão Frango Assado Polenta com Molho Mix de Folhas** Suco Teta de Nega	Fritada de Abobrinha Maçã
Lanche Tarde	Biscoito Doce (tipo rosquinhas) Biscoito Salgado (tipo água e sal) Frutas da Época Suco	Bolo Pão Francês ou Torta de Legumes Leite c/ Achocolatado
Jantar	Arroz Branco Feijão Lagarto Cozido Couve Refogada Brócolis Cozido e Milho Verde Suco Sagu de Uva	PTS* c/ Cenoura Banana
Ceia	Pipoca Chá Camomila Suco Maracujá	Biscoito Salgado Erva Cidreira

*Proteína Texturizada de Soja

** Mix de folhas: Alface e Acelga em Tiras



Educação
ambiental
e alimentação
saudável

Cargill
Fundação Cargill

Escoteiros do Brasil
São Paulo

Proposta de Cardápio FECHADO

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	
Almoço	Arroz Branco Strogonof de Frango Batata Palha Alface Suco Pingo de Leite	Strogonof de Soja Maçã
Lanche Tarde	Biscoito Doce (tipo rosquinhas) Biscoito Salgado (tipo água e sal) Banana e Maçã Suco	Bolo Pão Francês 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: As Frutas do almoço e jantar podem ser variadas, a sugestão de ser maçã e banana é com o intuito de praticidade, já que o preparo das refeições já dispõe de tempo e pessoal.

Observação 5: Caso tenha algum participante vegano, oferecer PTS em todas as refeições.

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.