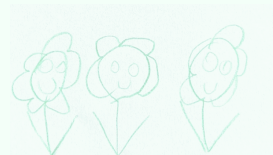




ESCOLA ARTE E CARINHO - CARDÁPIO 2026 (G4) - SEMANA 1

	02/03	03/03	04/03	05/03	06/03
LANCHE DA MANHÃ 	Maçã	Melão	Mamão	Banana	Mamão
ALMOÇO 	Arroz / Feijão Frango com creme de milho Batata rústica Salada de cenoura e tomate	Carreteiro / lentilha ovos picadinhos Salada de beterraba e alface	Arroz integral / Feijão Frango em cubos com molho vermelho *Purê de batata doce com beterraba* Salada de repolho	Arroz / Feijão Panqueca do hulk (com couve) com carne Salada de brócolis e chuchu	Arroz / Feijão Lingua com molho Salada de couve-flor e tomate
LANCHE DA TARDE 	Uva Suco de laranja + bolo de banana com aveia sem açúcar	Maçã Leite morno + Pão caseiro	Mingau banana	Ameixa Chá de frutas + biscoito de arroz	Buffet de frutas Uva passa
JANTAR 	Massa parafuso com carne, feijão salada de beterraba	Arroz, feijão escondidinho de frango Salada de alface	Arroz, feijão Polenta com carne Salada de tomate	Galinhada, feijão Salada de cenoura	Risoto de frango com cenoura, feijão Salada de brócolis





ESCOLA ARTE E CARINHO - CARDÁPIO 2026 (G3 e G4) - SEMANA 2

	09/03	10/03	11/03	12/03	13/03
LANCHE DA MANHÃ 	Abacaxi	Mamão	Banana	Maçã	Manga
ALMOÇO 	Arroz integral / lentilha Carne moída Moranga refogada Salada de cenoura cozida e pepino	Arroz / Feijão Fígado acebolado batata doce Salada de brócolis e chuchu	Arroz / Feijão Isclas de porco Couve refogada Salada de tomate e alface	Arroz / Feijão Galinha escabellada Salada de beterraba e repolho	Arroz / Feijão preto Polenta cremosa com frango e milho Salada de aborbinha com ovos
LANCHE DA TARDE 	Laranja Leite com cacau + pãozinho	Maçã Suco de mamão com cenoura + bolo de laranja sem açúcar	Ameixa Vitamina de morango + biscoito de polvilho	Banana Chá de frutas + esfirra de carne	Buffet de frutas crepioca
JANTAR 	Massa espaguete com frango, feijão Salada de tomate e alface	Arroz, feijão Omelete com legumes no forno Salada de tomate	Galinhada, feijão Salada de vagem e tomate	Arroz colorido, feijão Carne de panela com aipim Salada de couve-flor	Arroz, feijão Lasanha de abobrinha com carne Salada de brócolis





ESCOLA ARTE E CARINHO - CARDÁPIO 2026 (G3 e G4) - SEMANA 3

LANCHE DA MANHÃ



16/03

Laranja

17/03

Melão

18/03

Banana

19/03

Maçã

20/03

Mamão

ALMOÇO



Arroz / Feijão
Picadinho de carne com
cenoura e vagem
Salada de repolho e
pepino

Arroz / Feijão
Sobrecoca com molho
Purê de batata
Salada de cenoura e
chuchu

Arroz / lentilha
Fígado acebolado
Chips de batata doce
assada
Salada de tomate e
alface

Arroz / Feijão
Isclas de frango
grelhado
Legumes refogados
Salada de beterraba e
couve-flor

Arroz integral / Feijão
Polenta com carne
Salada de cenoura
cozida e brócolis

LANCHE DA TARDE



Melancia
Smothie de banana e
morango +
Biscoito de polvilho

Banana
Mingau de aveia

Melão
Leite morno + torradinha
de pão frances com
tomate

Uva
Suco de abacaxi +
muffin de cacau sem
açúcar

Buffet de frutas
Aveia em flocos

JANTAR



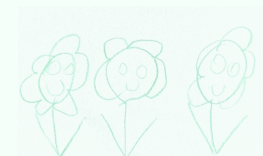
Massa tricolor com
carne, feijão
Salada de beterraba

Carreteiro de
coraçõzinho de
frango, feijão
Salada de beterraba

Risoto de frango, feijão
Salada de repolho

Arroz, feijão
Lingua com ervilha
Farofinha de cenoura
Salada de tomate

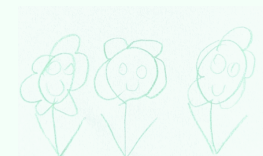
Massa espaguete ao
alho e óleo, isclas de
carne, feijão
Salada de couve-flor





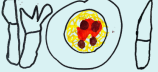
ESCOLA ARTE E CARINHO - CARDÁPIO 2026 (G4) - SEMANA 4

	23/03	24/03	25/03	26/03	27/03
COLAÇÃO 	Maçã	Banana	Melão	Mamão	Manga
ALMOÇO 	Arroz / leite Carne moída com batata Salada de beterraba e alface	Arroz / Feijão Panqueca rosa (beterraba com frango) Salada de cenoura cozida e tomate	Arroz / Feijão Frango assado com batata Salada de repolho e pepino	Arroz / Feijão Polenta de forno: frango Salada de couve-flor e tomate	Massa espaguete Almondegas de carne Feijão Salada de cenoura e alface
LANCHE DA TARDE 	Mamão Chá de frutas + bolo de cacau sem açúcar	Manga Suco de laranja + milho na espiga	Banana Suco de frutas + Pão caseiro	Maçã Vitamina de mamão + cookies de banana e aveia	Buffet de frutas Uva passa
JANTAR 	Arroz, feijão Ovos mexidos Salada de abobrinha e beterraba	Massa tricolor com carne, feijão Salada de tomate	Galinhada, feijão tempero verde Salada de tomate e alface	Arroz, feijão Moela com molho Quibebe Salada de brócolis	Arroz, feijão Escondidinho de aipim com carne Salada de cenoura





ESCOLA ARTE E CARINHO - CARDÁPIO 2026 (G4) - SEMANA 5

	30/03	31/03	01/04	02/04	03/04
COLAÇÃO 	Mamão	Banana	Maçã	Laranja	<i>feriado</i>
ALMOÇO 	Massa parafuso com frango, feijão Salada de alface e chuchu	Arroz / Feijão Isclas de carne Suflê de espinafre Salada de cenoura e tomate	Arroz / lentilha Isclas de porco Batata doce Salada de beterraba e pepino	Arroz / Feijão preto Peixei grelhado Batata sauté Salada de cenoura cozida e tomate	
LANCHE DA TARDE 	Banana Cacau quente sem açúcar + bolinha chuva assado sem açúcar	Manga Chá de frutas + pão com requeijão	Melão Suco de mamão + chips de batata doce assada	Mamão Vitamina de morango + bolo de cenoura sem açúcar	
JANTAR 	Arroz, feijão Jardineira de legumes com carne moida Salada de tomate	Arroz, feijoda vegetariana (cenoura, moranga e chuchu) Frango em cubos com molho Salada de repolho	Massa tricolor com carne, feijão Salada de brócolis	Carreteiro, feijão Ovos picadinhos Salada de couve-flor	

