

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

COLAÇÃO



03/08

Mamão

04/08

Maçã

05/08

Abacaxi

06/08

Banana

07/08

Melão

ALMOÇO



Arroz / Feijão preto
Lingua com molho
Purê de batata
Salada de cenoura cozida e tomate

Arroz / Feijão carioca
Frango desfiado com creme de milho
Salada de beterraba e alface

Arroz / Feijão preto
Polenta com carne moída
Salada de repolho e brócolis

Arroz / lentilha
Isclas de carne com moranga refogada
Salada de cenoura e pepino

Arroz / Feijão preto
Isclas de frango no forno com legumes mediterrâneos
Salada de repolho

LANCHE DA TARDE



Banana
Mingau de cacau

Laranja
Suco de frutas +
Pão caseiro

Bergamota
Chá + bolo de cenoura sem açúcar

Maçã
Iogurte + pão francês com pastinha de atum

Buffet de frutas
Granola

JANTAR



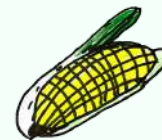
Macarrão à bolonhesa, feijão, salada de tomate

Carreteiro, feijão carioca, ovos picados, salada de beterraba

Risoto de frango, feijão, salada de couve-flor e repolho

Macarrão com frango e molho branco, lentilha, salada de cenoura

Lasanha de carne, feijão, salada mista



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

COLAÇÃO



10/08

Abacaxi

11/08

Mamão

12/08

Banana

13/08

Laranja

14/08

Bergamota

ALMOÇO



Arroz / Feijão carioca
Panqueca rosa (de
beterraba) com carne
Salada de brócolis e
pepino

Arroz / Feijão preto
Isclas de porco
Batata doce assada
Salada de cenoura
cozida e tomate

Arroz / Feijão preto
Strogonoffe de carne
Batata sauté
Salada de beterraba e
alface

Arroz / Feijão preto
**Nuggets de frango com
abobrinha**
Salada de couve-flor e
brócolis

Arroz / Feijão preto
Macarrão com carne
Salada de cenoura
cozida e pepino

LANCHE DA TARDE



Laranja
Leite com cacau +
sanduíche com
requeijão e queijo

Bergamota
Vitamina de banana +
bolo caseiro sem
açúcar

Maçã
Suco de fruta + pizza
de frango

Banana
Mingau

Buffet de frutas
Uvas passas

JANTAR



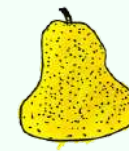
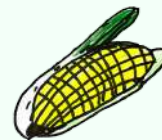
Polenta cremosa com
carne, feijão, salada de
brócolis e tomate

Macarrão com frango
ao molho vermelho,
feijão, salada de couve-
flor e alface

Risoto de filé, feijão,
salada de cenoura
ralada

Galinhada, lentilha
Salada de beterraba e
repolho

Arroz, feijão
Omelete com legumes
Salada mista



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

COLAÇÃO



17/08

Maçã

18/08

Banana

19/08

Bergamota

20/08

Melão

21/08

Mamão

ALMOÇO



Arroz / Feijão preto
Omelete de forno
Primavera de legumes
Salada de tomate

Arroz / Feijão preto
Escondidinho de batata
doce com carne
Salada de cenoura
cozida e tomate

Arroz / Feijão preto
Picadinho de carne
Couve refogada com
ovos
Salada de tomate e
brócolis

Arroz / Feijão preto
Fricassê de frango
Batata sauté
Salada de alface e
beterraba

Arroz / Lentilha
Entrevero
Farofinha nutritiva
Salada de cenoura
ralada e alface

LANCHE DA TARDE



Banana
Mingau de cacau

Melão
Pão de queijo + Suco de
frutas

Laranja
Leite com cacau +
Pão caseiro

Mamão
Leite morno + cupcake
de banana sem açúcar

Buffet de frutas
Aveia

JANTAR



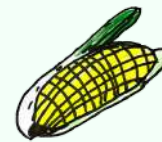
Macarrão com frango e
molho de espinafre,
feijão, salada de
cenoura

Polenta cremosa com
frango desfiado, feijão,
salada de brócolis

Carreteiro, feijão,
salada de tomate e
alface

Macarrão à bolonhesa,
feijão, salada de
beterraba e repolho

Arroz de forno com
frango, feijão e mix de
saladas



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

COLAÇÃO



24/08

Abacaxi

25/08

Melão

26/08

Bergamota

27/08

Banana

28/08

Mamão

ALMOÇO



Arroz / lentilha
Suino acebolado
Batata doce
Salada de brócolis

Arroz / feijão carioca
Língua com ervilha
Aipim cozido
Salada de beterraba e
alface

Arroz / feijão
Carne moída com
moranga refogada
Salada de cenoura e
pepino

Arroz / Feijão
Galinha escabellada
batata sauté
Salada de beterraba e
alface

Arroz / Feijão preto
Massa com molho de
carne
Salada de cenoura
cozida e tomate

LANCHE DA TARDE



Maçã
Mingau de aveia

Mamão
Vitamina de abacate
Bolo de milho sem
açúcar

Laranja
Suco de frutas + Pão
caseiro

Melão
Muffin de cenoura sem
açúcar + Chá

Buffet de frutas
Espiga de milho

JANTAR



Macarrão tricolor ao
molho pomodoro, feijão
ovos cozidos, salada de
tomate e repolho

polenta mole com
carne, feijão carioca,
salada de beterraba

Arroz, feijão
panqueca de carne
Salada de cenoura

Risoto de frango, feijão,
salada de brócolis e
couve-flor

Arroz, feijão
Estrogonofe de frango
Salada mista