

Cardápio Escola Arte Carinho - G3 - JUNHO/25

	02/06/25 Segunda	03/06/25 Terça	04/06/25 Quarta	05/06/25 Quinta	06/06/25 Sexta
LANCHE	Melão	Banana	Caqui	Pera	Maçã
ALMOÇO	Arroz, lentilha, guisadinho com batata Salada de repolho colorido	Massa gravatinha ao sugo, feijão, picadinho de frango com vagem Salada de alface e tomate	Arroz, feijão, almôndegas de carne com abobrinha e cenoura assadas ao sugo Salada de beterraba cozida	Arroz integral, feijão, peixe ensopado, purê de batata Salada de brócolis e cenoura cozida	Arroz, feijão, iscas de frango com molho, polenta Salada de chuchu
LANCHE	Laranja Panqueca de aveia e banana Suco de maçã	Maçã Pão francês Suco de abacaxi	Banana Pão caseiro de aipim Suco de laranja com manga	Bergamota Bolo de cacau e abobrinha sem açúcar Chá de frutas	Buffet de frutas Crepiooca
JANTA	Risotinho de frango com milho, lentilha Salada de tomate	Carreteiro de moela, feijão, ovo cozido picadinho Salada de brócolis e couve-flor	Massa parafuso a bolonhesa de beterraba, feijão Salada de chuchu e cenoura	Arroz, feijão, omelete de forno com legumes Salada de repolho colorido	Sopa de legumes com massa de letrinhas e frango Pão francês torrãozinho
	09/06/25 Segunda	10/06/25 Terça	11/06/25 Quarta	12/06/25 Quinta	13/06/25 Sexta
LANCHE	Maçã	Banana	Manga	Bergamota	Pera
ALMOÇO	Arroz, lentilha, picadinho de frango com molho, moranga refogada Salada de chuchu e cenoura cozida	Arroz, feijão carioca, lasanha de carne com espinafre Salada de alface e tomate	Arroz, feijão, porco de panela, batata doce cozida Salada de brócolis e couve-flor	Massa parafuso, feijão, frango com molho Salada de beterraba cozida e chuchu	Carreteiro, feijão, farofinha de couve Salada de repolho colorido
LANCHE	Melão Torrãozinho de pão francês com orégano Suco de abacaxi	Bergamota Pão caseiro integral Suco de maçã	Banana Pão de queijo de batata doce Suco de laranja	Maçã Sanduiche amarelinho (ovo, cenoura e requeijão) Chá de frutas	Buffet de frutas Biscoito de arroz
JANTA	Carreteiro de coraçãozinho, lentilha, ovo cozido picadinho Salada de tomate e alface	Arroz, feijão carioca, escondidinho de peixe Salada de beterraba cozida e abobrinha	Arroz integral, feijão, polenta, moida de frango com molho Salada de repolho roxo e cenoura	Massa gravatinha, feijão, frango com cenoura Salada de brócolis e couve-flor	Sopa de feijão com massa conchinha e carne Pão francês torrãozinho
	16/06/25 Segunda	17/06/25 Terça	18/06/25 Quarta	19/06/25 Quinta	20/06/25 Sexta
LANCHE	Melão	Banana	Laranja		Bergamota
ALMOÇO	Arroz, lentilha, estrogonofe de frango, purê de batata Salada de mix de repolho	Arroz, feijão, língua com ervilha, polenta Salada de alface e tomate	Arroz, feijão carioca, panqueca colorida (espinafre e beterraba) de carne com molho Salada de vagem com cenoura	Feriado Corpus Christi	Arroz, feijão, guisadinho com cenoura Salada de beterraba cozida e chuchu
LANCHE	Banana Milho cozido Chá de frutas	Mamão Pão bolinha caseiro com aveia Suco de laranja	Bergamota Pão francês Suco de maçã		Buffet de frutas Panqueca de aveia e banana
JANTA	Arroz, lentilha, carne moída com moranga Salada de alface e tomate	Arroz, feijão, atum de forno Salada de brócolis e cenoura cozida	Arroz, feijão carioca, carne de porco, farofinha de cenoura Salada de beterraba cozida	Feriado Corpus Christi	Canja de galinha Pão francês torrãozinho
	23/06/25 Segunda	24/06/25 Terça	25/06/25 Quarta	26/06/25 Quinta	27/06/25 Sexta
LANCHE	Maçã	Caqui	Banana	Mamão	Manga
ALMOÇO	Arroz, lentilha, frango xadrez, batata soute Salada de vagem e cenoura cozida	Arroz integral, feijão, guisadinho de carne com molho, polenta Salada de alface e tomate	Massa tricolor ao sugo, feijão, cubinho de frango com molho Salada de repolho colorido	Arroz, feijão, carne de porco, aipim cozido Salada de brócolis e couve-flor	Arroz, feijão carioca, omelete de forno com legumes Salada de beterraba
LANCHE	Laranja Crepe de frigideira no palito Suco de melão	Banana Muffin de cenoura sem açúcar Suco de abacaxi	Maçã Pão caseiro de beterraba Suco de mamão e manga	Bergamota Milho cozido Chá de frutas	Buffet de frutas Crepiooca
JANTA	Risotinho de frango, lentilha Salada de pepino e tomate	Massa parafuso com sardinha, feijão Salada de brócolis e couve-flor	Arroz, feijão, escondidinho de peixe Salada de chuchu e cenoura cozida	Arroz, feijão, língua picadinha com ervilha, farofinha de beterraba Salada de mix de repolho	Sopa de legumes com massa de letrinhas e frango Pão francês torrãozinho
	30/06/25 Segunda				
LANCHE	Laranja				
ALMOÇO	Arroz, lentilha, frango xadrez, purê de batata Salada de repolho colorido				
LANCHE	Banana Pão de aveia com pastinha de beterraba Suco de manga com laranja				
JANTA	Arroz, lentilha, estrogonofe de frango Salada de alface e tomate				



OBSERVAÇÕES: Cardápio sujeito a alterações devido a safra de legumes, verduras e frutas.
Após o almoço e jantar será oferecida água filtrada.

Salete Matos
Nutricionista CRN-2 12047
Especialista em Nutrição Materno Infantil
Mestra e Doutora em Saúde da Criança e do Adolescente