



ESCOLA ARTE E CARINHO - CARDÁPIO 2026 (G3) - 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 bolo de banana com aveia sem açúcar	Maçã Pão caseiro	Mingau banana	Ameixa 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

Cardápio sujeito à alterações - RECEITA DO MÊS



ESCOLA ARTE E CARINHO - CARDÁPIO 2026 (G3) - 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 Isas de porco Couve refogada Salada de tomate e alface	Arroz / Feijão Galinha escabelada Salada de beterraba e repolho	Arroz / Feijão preto Polenta cremosa com frango e milho Salada de aborinha com ovos
LANCHE DA TARDE 	Laranja pãozinho	Maçã bolo de laranja sem açúcar	Ameixa biscoito de polvilho	Banana 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

Cardápio sujeito à alterações - RECEITA DO MÊS





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

	16/03	17/03	18/03	19/03	20/03
LANCHE DA MANHÃ 	Laranja	Melão	Banana	Maçã	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 Biscoito de polvilho	Banana Mingau de aveia	Melão torradinha de pão frances com tomate	Uva 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

Cardápio sujeito à alterações - RECEITA DO MÊS



ESCOLA ARTE E CARINHO - CARDÁPIO 2026 (G3) - SEMANA 4

	23/03	24/03	25/03	26/03	27/03
LANCHE DA MANHÃ 	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 bolo de cacau sem açúcar	Manga milho na espiga	Banana Pão caseiro	Maçã 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

Cardápio sujeito à alterações - RECEITA DO MÊS

