

## ESCOLA ARTE E CARINHO - CARDÁPIO 2026 (G1 E G2) - SEMANA 1

05/10/2026

06/10/2026

07/10/2026

08/10/2026

09/10/2026

### COLAÇÃO



Laranja

Mamão

Banana

Maçã

Manga

### ALMOÇO



Arroz / Feijão preto  
Carne moída com  
quibebê  
Salada de cenoura  
cozida e beterraba  
ralada

Arroz / Feijão preto  
Moela com molho  
vermelho  
Salada de brócolis

Arroz / lentilha  
frango  
Salada de beterraba e  
chuchu

Arroz / feijão carioca  
Frango desfiado  
Salada de chuchu

Arroz / Feijão preto  
Isacas de suíno do forno  
com legumes  
mediterrâneos

### LANCHE DA TARDE



Maçã

Banana

Manga

Mamão

Banana

### JANTA



Massa com molho e  
atum, feijão e salada  
de beterraba

Arroz, carne e feijão,  
salada de beterraba

Galinhada, lentilha,  
salada de brócolis

Arroz, feijão carioca  
Ovos mexidos com  
cenoura  
Salada de couve-flor

Polenta mole com  
molho e moela, mix de  
saladas

## ESCOLA ARTE E CARINHO - CARDÁPIO 2026 (G1 e G2) SEMANA 2

|                                                                                                               | 12/10/2026     | 13/10/2026 | 14/10/2026                                                                        | 15/10/2026                                                                              | 16/10/2026                                                                                           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>COLAÇÃO</b><br>           | <i>Seriado</i> |            | Abacaxi                                                                           | Banana                                                                                  | Melão                                                                                                |
| <b>ALMOÇO</b><br>            |                |            | Arroz / Feijão preto<br>Omelete de com<br>batata e cenoura<br>Salada de beterraba | Arroz / Lentilha<br>Moela com molho e<br>purê de batata<br>Salada de tomate e<br>alface | Arroz / Feijão carioca<br>Suino assado com<br>batata doce<br>Salada de repolho e<br>beterraba cozida |
| <b>LANCHE DA TARDE</b><br> |                |            | Maçã                                                                              | manga                                                                                   | Buffet de frutas                                                                                     |
| <b>JANTA</b><br>           |                |            | Feijão preto<br>Polenta com carne<br>moída<br>Salada de cenoura<br>cozida         | Arroz,, ovos cozidos,<br>lentilha                                                       | Massa parafuso com<br>frango, feijão carioca                                                         |

\*Cardápio sujeito à alterações\* - RECEITA DO MÊS

## ESCOLA ARTE E CARINHO - CARDÁPIO 2026 (G1 E G2) - SEMANA 3

### COLAÇÃO



19/10/2026

Maça

20/10/2026

Mamão

21/10/2026

Banana

22/10/2026

Melão

23/10/2026

Laranja

### ALMOÇO



Arroz / Feijão preto  
Isclas de suino assado e  
batata sauté  
Salada de cenoura  
cozida

Arroz, feijão carioca,  
carne moída e legumes  
refogados, salada de  
alface e beterraba

Arroz / Feijão preto  
Escondidinho de  
batata doce e frango  
desfiado

Arroz / Lentilha  
Isclas de suino  
Salada de beterraba

Arroz à primavera /  
Feijão preto  
Frango  
Couve refogada  
Salada chuchu

### LANCHE DA TARDE



Laranja

melão

mamão

Maça

Buffet de frutas

### JANTA



Arroz, feijão + omelete  
de cenoura e  
abobrinha + Salada de  
brócolis

Massa gravatinha com  
atum, feijão carioca,  
salada de Brocolis e

Polenta mole com  
frango, feijão, salada  
de cenoura

Galinhada, lentilha e  
salada de couve-flor

Carreteiro de moela,  
feijão e mix de saladas

## ESCOLA ARTE E CARINHO - CARDÁPIO 2026 (G1 E G2) - SEMANA 4

26/10/2026

27/10/2026

28/10/2026

29/10/2026

30/10/2026

### COLAÇÃO



Abacaxi

banana

mamão

kiwi

laranja

### ALMOÇO



Arroz / Feijão carioca  
Carne moída com  
vagem e batata,  
salada de couve-flor e  
brócolis

Arroz / Feijão preto  
Isclas de cuino  
Aipim cozido  
Salada de repolho e  
beterraba

Arroz / Feijão preto  
carne  
Salada de abobrinha

Arroz / feijão  
Moela com molho e  
legumes refogados

Arroz / Feijão preto  
Ovos picados  
Batata doce assada  
Mix de saladas

### LANCHE DA TARDE



Laranja

Melão

Maçã

Banana

Buffet de frutas

### JANTA



Macarrão com atum,  
feijão carioca

Arroz com filé, feijão e  
salada de chuchu

Polenta cremosa com  
frango, feijão, salada  
de cenoura

Arroz, frango, lentilha,  
salada de chuchu

Macarrão com carne,  
lentilha, salada mista