

ESCOLA ARTE E CARINHO - CARDÁPIO 2026 (G4) - 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
farofinha
Salada de brócolis e
repolho

Arroz / lentilha
Panqueca recheada de
frango
Salada de beterraba e
chuchu

Arroz / feijão carioca
Frango desfiado com
creme de milho
Salada de tomate e
pepino

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

LANCHE DA TARDE



Maçã
Mingau

Banana
Chá + bolo de cenoura
sem açúcar

Manga
Leite morno +
sanduiche com
requeijão

Mamão
iogurte + cuca de
banana sem açúcar

LANCHE ESPECIAL

JANTA



Massa com molho e
atum, feijão e salada
de tomate e pepino

Lasanha de carne +
feijão, salada de
beterraba e repolho

Galinhada, lentilha,
salada de brócolis e
alface

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

Polenta mole com
molho e moela, mix de
saladas

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

	12/10/2026	13/10/2026	14/10/2026	15/10/2026	16/10/2026
COLAÇÃO 	<i>Feriado</i>		Abacaxi	Banana	Melão
ALMOÇO 			Arroz / Feijão preto Omelete de com batata e cenoura Salada de repolho e beterraba	Arroz / Lentilha Moela com molho e purê de batata Salada de tomate e alface	Arroz / Feijão carioca Suino assado com batata doce Salada de repolho e beterraba cozida
LANCHE DA TARDE 			Maçã e mingau	Chá + pão de queijo + manga	Buffet de frutas Uvas passas
JANTA 			Feijão preto Polenta com carne moída Salada de cenoura cozida	Risoto de legumes, ovos cozidos, lentilha	Massa parafuso com molho branco e frango, feijão carioca + mix de salada

Cardápio sujeito à alterações - RECEITA DO MÊS

ESCOLA ARTE E CARINHO - CARDÁPIO 2026 (G4) - 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 e repolho

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

Arroz / Feijão preto
Escondidinho de
batata doce e frango
desfiado
Salada de pepino e
tomate

Arroz / Lentilha
Isclas de suino com
milho
Farofinha de milho
Salada de tomate e
alface

Arroz à primavera /
Feijão preto
Fricassê
Couve refogada
Salada de cenoura
ralada e chuchu

LANCHE DA TARDE



logurte + bolo de milho
sem açúcar + laranja

Pizza napolitana + chá
+ melão

Leite com cacau + Bolo
de banana com aveia
sem açúcar + mamão

Maçã + sanduíche com
requeijão + suco de
frutas

Buffet de frutas
Milho na espiga

JANTA



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

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

Polenta mole com
frango e queijo, feijão,
salada de cenoura e
tomate

Galinhada, lentilha e
salada de couve-flor e
repolho

Carreteiro de moela,
feijão e mix de saladas

ESCOLA ARTE E CARINHO - CARDÁPIO 2026 (G4) - 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
Panqueca recheada de
carne
Salada de tomate e
abobrinha

Arroz / feijão
Moela com molho e
legumes refogados
Salada de tomate e
beterraba

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

LANCHE DA TARDE



Laranja
Pão frances com
requeijão e leite morno

Melão
Bolo de cenoura sem
açúcar e suco de laranja

Maçã
Chá + pão caseiro com
pasta de cenoura

Banana
Mingau de cacau

Buffet de frutas
Aveia em flocos

JANTA



Macarrão com atum,
feijão carioca
Salada de pepino e
tomate

Risoto de filé, feijão e
salada de chuchu e
alface

Polenta cremosa com
frango, feijão, salada
de cenoura e pepino

Lasanha de frango,
lentilha, salada de
alface e chuchu

Macarrão com carne,
lentilha, salada mista