

ESCOLA ARTE E CARINHO - CARDÁPIO 2026 (G3) - 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
Isclas de suíno do forno
com legumes
mediterrâneos
Salada verde

LANCHE DA TARDE



Maçã
Mingau

Banana
bolo de cenoura sem
açúcar

Manga
sanduiche com
requeijão

Mamão
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 (G3) 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	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 (G3) - 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



bolo de milho sem
açúcar + laranja

Pizza napolitana +
melão

Bolo de banana co
aveia sem açúcar +
mamão

Maça + sanduíche com
requeijão

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 (G3) - 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

Melão
Bolo de cenoura sem
açúcar

Maçã
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

Cardápio sujeito à alterações - RECEITA DO MÊS