



ESCOLA ARTE E CARINHO - CARDÁPIO 2026 (G5, G6 e G7) - SEMANA 1

LANCHE DA MANHÃ



02/03

Maçã

03/03

Melão

04/03

Mamão

05/03

Banana

06/03

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
Farofinha com cenoura
Salada de couve-flor e tomate

LANCHE DA TARDE



Uva
Suco de laranja + bolo de banana com aveia

Maçã
Leite morno + Pão caseiro com requeijão

Mingau
banana

Ameixa
Chá de frutas + biscoito de arroz com pastinha de atum

Buffet de frutas
Uva passa

JANTAR



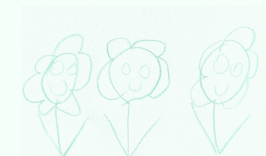
Massa parafuso com carne, feijão
salada de beterraba

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





ESCOLA ARTE E CARINHO - CARDÁPIO 2026 (G5, G6 e G7) - SEMANA 2

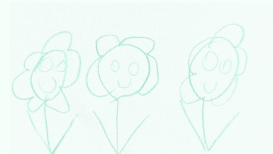
	09/03	10/03	11/03	12/03	13/03
LANCHE DA MANHÃ 	Abacaxi	Mamão	Banana	Maçã	Manga
ALMOÇO 	Arroz integral / lentilha Carne moida Moranga refogada Salada de cenoura cozida e pepino	Arroz / Feijão Fígado acebolado batata doce Salada de brócolis e chuchu	Arroz / Feijão Isclas de porco Couve refogada Salada de tomate e alface	Arroz / Feijão Galinha escabelada Salada de beterraba e repolho	Arroz / Feijão preto Polenta cremosa com frango e milho Salada de aborbinha com ovos
LANCHE DA TARDE 	Laranja Leite com cacau + sanduiche com pastinha natural de requeijão com frango	Maçã Suco de mamão com cenoura + bolo de laranja	Ameixa Vitamina de morango + pão de queijo	Banana Chá de frutas + esfirra de carne	Buffet de frutas Cereal
JANTAR 	Massa espaguete com frango e molho branco, 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





ESCOLA ARTE E CARINHO - CARDÁPIO 2026 (G5, G6 e G7) - SEMANA 3

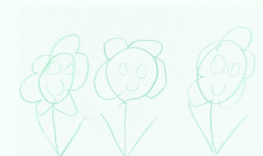
	16/03	17/03	18/03	19/03	20/03
LANCHE DA MANHÃ 	Laranja	Melão	Banana	Maçã	Mamão
ALMOÇO 	Arroz / Feijão Picadinho de carne com cenoura e vagem Salada de repolho e pepino	Arroz / Feijão Sobrecoca com molho Purê de batata Salada de cenoura e chuchu	Arroz / lentilha Fígado acebolado Chips de batata doce assada 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 Smoothie de banana e morango + Biscoito de polvilho	Banana Mingau de aveia	Melão Leite morno + torradinha de pão francês com tomate e orégano	Uva Suco de abacaxi + muffin de cacau	Buffet de frutas Aveia em flocos
JANTAR 	Massa tricolor com carne, feijão Salada de beterraba	Carreteiro de coraçãozinho 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





ESCOLA ARTE E CARINHO - CARDÁPIO 2026 (G5, G6 e G7) - SEMANA 4

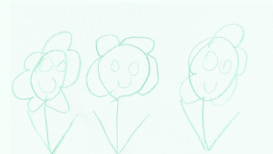
	23/03	24/03	25/03	26/03	27/03
COLAÇÃO 	Maçã	Banana	Melão	Mamão	Manga
ALMOÇO 	Arroz / leite Carne moída com batata Salada de beterraba e alface	Arroz / Feijão Panqueca rosa (beterraba com frango) Salada de cenoura cozida e tomate	Arroz / Feijão Frango assado com batata Salada de repolho e pepino	Arroz / 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 Chá de frutas + bolo de cacau	Manga Suco de laranja + milho na espiga	Banana Suco de frutas + Pão caseiro	Maçã Vitamina de mamão + 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





ESCOLA ARTE E CARINHO - CARDÁPIO 2026 (G6 e G7) - SEMANA 5

	30/03	31/03	01/04	02/04	03/04
COLAÇÃO 	Mamão	Banana	Maçã	Laranja	<i>feriado</i>
ALMOÇO 	Massa parafuso com frango, feijão Salada de alface e chuchu	Arroz / Feijão Isclas de carne Suflê de espinafre Salada de cenoura e tomate	Arroz / lentilha Isclas de porco Batata doce Salada de beterraba e pepino	Arroz / Feijão preto Peixei grelhado Batata sauté Salada de cenoura cozida e tomate	
LANCHE DA TARDE 	Banana Cacau quente + bolinha chuva assado	Manga Chá de frutas + pão com requeijão	Melão Suco de mamão + chips de batata doce assada	Mamão Vitamina de morango + bolo de cenoura	
JANTAR 	Arroz, feijão Jardineira de legumes com carne moida Salada de tomate	Arroz, feijoda vegetariana (cenoura, moranga e chuchu) Frango em cubos com molho Salada de repolho	Massa tricolor com carne, feijão Salada de brócolis	LANCHE COLETIVO	



CÁLCULO NUTRICIONAL

NUTRIENTE	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4	Semana 5
Energia (Kcal)	1140,7	1050,61	987,56	1020,89	890,5
Carboidratos (g)	300,56	456,89	345,90	345,87	489,5
Proteínas (g)	260,89	320,45	345,87	307,67	367,2
Lípidios (g)	57,08	56,90	45,89	55,54	52,9
Ferro (mg)	15	12	13	8,4	12
Vitamina A (mg)	28	26	29	33	37
Vitamina C (mg)	89,8	90,1	98,3	89,2	98,6
Cálcio (mg)	265,7	187,4	198,43	167,8	238,5

RECEITA DO Mês

PURÊ DE BATATA DOCE COM BETERRABA

Ingredientes:

- 1 batata doce grande cozida sem casca
- 1 beterraba média cozida sem casca
- Água do cozimento da batata doce
- ½ colher de chá de sal
- ½ colher de manteiga sem sal (opcional)



Rendimento: 500 gramas de purê.

Modo de Preparo:

- 1 Amasse a batata doce e a beterraba, se necessário, adicione um pouco da água do cozimento da batata;
- 2 Adicione o sal e sirva quente;
- 3 Caso queira uma aparência mais uniforme, adicione a manteiga sem sal e misture.



Acesse o QR CODE e adquira já o nosso curso de receitas para as famílias.

