

ESCOLA ARTE E CARINHO - CARDÁPIO 2026 (G5) - SEMANA 1

COLAÇÃO



03/08

Mamão

04/08

Maçã

05/08

Abacaxi

06/08

Banana

07/08

Melão

ALMOÇO



Arroz / Feijão preto
Lingua com molho
Purê de batata
Salada de cenoura cozida e tomate

Arroz / Feijão carioca
Frango desfiado com creme de milho
Salada de beterraba e alface

Arroz / Feijão preto
Polenta com carne moída
Salada de repolho e brócolis

Arroz / lentilha
Isclas de carne com moranga refogada
Salada de cenoura e pepino

Arroz / Feijão preto
Isclas de frango no forno com legumes mediterrâneos
Salada de repolho

LANCHE DA TARDE



Banana
Mingau de cacau

Laranja
Suco de frutas +
Pão caseiro

Bergamota
Chá + bolo de cenoura

Maçã
iogurte + pão francês com pastinha de atum

Buffet de frutas
Granola

JANTAR



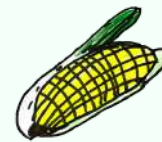
Macarrão à bolonhesa, feijão, salada de tomate

Carreteiro, feijão carioca, ovos picados, salada de beterraba

Risoto de frango, feijão, salada de couve-flor e repolho

Macarrão com frango e molho branco, lentilha, salada de cenoura

Lasanha de carne, feijão, salada mista



ESCOLA ARTE E CARINHO - CARDÁPIO 2026 (G5) - SEMANA 2

COLAÇÃO



10/08

Abacaxi

11/08

Mamão

12/08

Banana

13/08

Laranja

14/08

Bergamota

ALMOÇO



Arroz / Feijão carioca
Panqueca rosa (de beterraba) com carne
Salada de brócolis e pepino

Arroz / Feijão preto
Isclas de porco
Batata doce assada
Salada de cenoura cozida e tomate

Arroz / Feijão preto
Strogonoffe de carne
Batata sauté
Salada de beterraba e alface

Arroz / Feijão preto
Nuggets de frango com abobrinha
Salada de couve-flor e brócolis

Arroz / Feijão preto
Macarrão com carne
Salada de cenoura cozida e pepino

LANCHE DA TARDE



Laranja
Leite com cacau + sanduíche com requeijão e queijo

Bergamota
Vitamina de banana + cuca caseira

Maçã
Suco de fruta + pizza de frango

Banana
Mingau

Buffet de frutas
Uvas passas

JANTAR



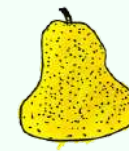
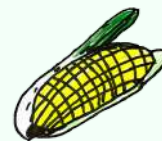
Polenta cremosa com carne, feijão, salada de brócolis e tomate

Macarrão com frango ao molho vermelho, feijão, salada de couve-flor e alface

Risoto de filé, feijão, salada de cenoura ralada

Galinhada, lentilha
Salada de beterraba e repolho

Arroz, feijão
Omelete com legumes
Salada mista



ESCOLA ARTE E CARINHO - CARDÁPIO 2026 (G5) - SEMANA 3

COLAÇÃO



17/08

Maçã

18/08

Banana

19/08

Bergamota

20/08

Melão

21/08

Mamão

ALMOÇO



Arroz / Feijão preto
Omelete de forno
Primavera de legumes
Salada de tomate

Arroz / Feijão preto
Escondidinho de batata
doce com carne
Salada de cenoura
cozida e tomate

Arroz / Feijão preto
Picadinho de carne
Couve refogada com
ovos
Salada de tomate e
brócolis

Arroz / Feijão preto
Fricassê de frango
Batata sauté
Salada de alface e
beterraba

Arroz / Lentilha
Entrevero
Farofinha nutritiva
Salada de cenoura
ralada e alface

LANCHE DA TARDE



Banana
Mingau de cacau

Mamão
Pão de queijo + suco de
frutas

Laranja
Leite com cacau +
Pão caseiro

Mamão
Leite morno + cupcake
de banana

Buffet de frutas
Aveia

JANTAR



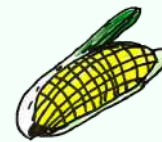
Macarrão com frango e
molho de espinafre,
feijão, salada de
cenoura

Polenta cremosa com
frango desfiado, feijão,
salada de brócolis

Carreteiro, feijão,
salada de tomate e
alface

Macarrão à bolonhesa,
feijão, salada de
beterraba e repolho

Arroz de forno com
frango, feijão e mix de
saladas



ESCOLA ARTE E CARINHO - CARDÁPIO 2026 (G5) - SEMANA 4

COLAÇÃO



24/08

Abacaxi

25/08

Melão

26/08

Bergamota

27/08

Banana

28/08

Mamão

ALMOÇO



Arroz / lentilha
Suino acebolado
Batata doce
Salada de brócolis

Arroz / feijão carioca
Língua com ervilha
Aipim cozido
Salada de beterraba e
alface

Arroz / feijão
Carne moída com
moranga refogada
Salada de cenoura e
pepino

Arroz / Feijão
Galinha escabellada
batata sauté
Salada de beterraba e
alface

Arroz / Feijão preto
Massa com molho de
carne
Salada de cenoura
cozida e tomate

LANCHE DA TARDE



Maçã
Mingau de aveia

Mamão
Vitamina de abacate
Bolo de milho

Laranja
Suco de frutas + Pão
caseiro

Melão
Muffin de cenoura +
Chá

Buffet de frutas
Espiga de milho

JANTAR



Macarrão tricolor ao
molho pomodoro, feijão
ovos cozidos, salada de
tomate e repolho

polenta mole com
carne, feijão carioca,
salada de beterraba

Arroz, feijão
panqueca de carne
Salada de cenoura

Risoto de frango, feijão,
salada de brócolis e
couve-flor

Arroz, feijão
Estrogonoffe de frango
Salada mista

CÁLCULO NUTRICIONAL

NUTRIENTE	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4
Energia (Kcal)	972,8	1006,4	933,5	1006,2
Carboidratos (g)	155	153,6	155,7	153,5
Proteínas (g)	36,41	35,32	31,8	36,91
Lípidios (g)	27,55	25,08	24,86	24,79
Ferro (mg)	7,62	8,65	9,73	8,64
Vitamina A (mg)	36,67	26,78	36,95	51,56
Vitamina C (mg)	64,26	19,22	42,84	37,29
Cálcio (mg)	454,3	451,4	457,1	460

RECEITA DO Mês

NUGGETS DE FRANGO COM ABOBRINHA

Ingredientes:

- 500 g de peito de frango cru picado
- 1 abobrinha média ralada (com casca)
- 2 colheres (sopa) de farinha de aveia (ou farinha de rosca integral)
- 1 dente de alho amassado
- 1 colher de café de Sal
- Cheiro-verde, orégano ou temperos naturais a gosto
- Farinha de rosca ou aveia em flocos finos para empanar



Modo de Preparo:

- 1 Rale a abobrinha, coloque em um pano limpo e esprema para tirar o excesso de água.
- 2 No processador ou liquidificador, bata o frango até formar uma massa.
- 3 Transfira para uma tigela e misture a abobrinha, farinha, alho, temperos.
- 4 Modele os nuggets com as mãos (se grudar, umedeça-as com água).
- 5 Passe os nuggets na farinha de rosca ou aveia para empanar.
- 6 Disponha em uma assadeira untada com azeite ou forrada com papel manteiga.
- 7 Asse em forno pré-aquecido a 200 °C por 25-30 minutos, virando na metade do tempo, até dourar

Rendimento: 20 a 25 unidades.



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