



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

	01/06	02/06	03/06	04/06	05/06
<b>COLAÇÃO</b> 	Laranja	Banana	Bergamota	<i>Feriado</i>	Mamão
<b>ALMOÇO</b> 	Arroz, feijão, carne moida com moranga refogada e salada de vagem e tomate	Arroz, feijão, frango refogado com molho e farofinha salada de cenoura cozida e alface	Arroz, Lentilha, iscas de carne com purê de batata, salada de beterraba e pepino		Arroz, feijão, massa parafuso com frango e molho branco, salada de repolho e brócolis
<b>LANCHE DA TARDE</b> 	Maçã Suco de fruta + sanduiche com pastinha de atum	Melão Cacau quente+ pão caseiro	Laranja Leite morno + Bolo de banana		Salada de frutas + cereal
<b>JANTAR</b> 	Carreteiro, feijão e salada de tomate	Risoto de frango, feijão e salada de alface	Massa gravatinha com carne ao molho vermelho, lentilha e salada de beterraba e couve-flor		Polenta com carne moida, feijão e salada de brócolis

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



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

	08/06	09/06	10/06	11/06	12/06
<b>COLAÇÃO</b> 	Manga	maçã	Mamão	Bergamota	Pera
<b>ALMOÇO</b> 	Arroz / Feijão preto Massa gravatinha com carne Salada de brocolis e tomate	Arroz / lentilha Polenta com carne moída Salada de couveflor e beterraba	Arroz, feijão carioca, Isclas de suino Batata doce salada de chuchu com cenoura	Arroz, feijão, fricasse de frango, batata sauté e salada de couve-flor e alface	Arroz / Feijão preto panqueca rechada com carne e salada de pepino e tomate
<b>LANCHE DA TARDE</b> 	Pera Sanduiche com queijo + leite morno	Banana Muffin de cenoura + vitamina de mamão	Melão Bolo de banana e uva passa sem açúcar + chá	Laranja Vitamina de banana + Torta salgada de frango	Buffet de frutas Granola
<b>JANTAR</b> 	Arroz, feijão, omelete de forno com cenoura e salada de tomate	Galinhada, lentilha e salada de repolho e beterraba	Polenta de forno com carne moída, feijão e salada de cenoura	Carreteiro, feijão e salada de cenoura ralada e alface	Massa espaguete com carne moída, feijão mix de saladas

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

Frutas do mês: bergamota, laranja, banana, maçã, manga, pera, mamão.



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

	15/06	16/06	17/06	18/06	19/06
<b>COLAÇÃO</b> 	Maçã	Banana	pera	Laranja	Bergamota
<b>ALMOÇO</b> 	Arroz / Feijão preto picadinho suino com batata doce e salada de tomate com beterraba	Arroz / Feijão preto Escondidinho de batata com iscas de frango e salada de alface e cenoura	Arroz / Feijão carioca Carne moída com aipim cozido salada de repolho e beterraba cozida	Arroz / Lentilha Carne de panela, couve refogada salada de brócolis e alface	Arroz / Feijão preto Frango com creme de milho Salada de beterraba e tomate
<b>LANCHE DA TARDE</b> 	Laranja Torradinhas com tomate e orégano + chá	Bergamota pão caseiro com requeijão + vitamina de mamão	Maçã Leite morno + bolo de laranja sem açúcar	Banana Iogurte + pão de queijo	Mix de frutas Aveia em flocos
<b>JANTAR</b> 	Massa gravatinha com carne, feijão, salada de tomate	Carreiroiro, feijão e salada de alface e couve-flor	Arroz, feijão carioca omelete com cenoura e tomate, salada de beterraba	Massa espaguete à bolonhesa, lentilha e salada de brócolis e repolho	Polenta com frango, feijão e mix de saladas

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

Frutas do mês: bergamota, laranja, banana, maçã, manga, pera, mamão.



## ESCOLA ARTE E CARINHO - CARDÁPIO GERAL 2026 (G6 E G7) - SEMANA 4

	22/06	23/06	24/06	25/06	26/06
<b>COLAÇÃO</b> 	Pera	Mamão	Banana	melão	Laranja
<b>ALMOÇO</b> 	Arroz / Feijão preto Picadinho de carne com quibebe Salada de tomate e repolho	Arroz / Feijão carioca Estrogonoffe de frango Batata rústica Salada de beterraba e cenoura ralada	Arroz / Feijão preto Lingua bovina com aipim Salada de repolho e tomate	Arroz / Lentilha Panqueca do hulk (espinafre) com carne Salada de beterraba e alface	Carreteiro/ Feijão preto Repolho refogado Salada de cenoura e beterraba cozida
<b>LANCHE DA TARDE</b> 	Manga suco de fruta+ pão francês com requeijoão	Banana Chá + pizza de sardinha	Abacaxi leite morno + bolo de milho	Maçã Vitamina de banana + pão caseiro	LANCHE DE CASA
<b>JANTAR</b> 	Galinhada, feijão Ovos mexidos e salada de tomate	Massa parafuso com carne, feijão e salada de beterraba e alface	Arroz, feijão Carne moída com chuchu Farofinha, feijão Salada de brócolis	Polenta com frango e queijo, lentilha, salada de couve flor	sopa de feijão com carne e legumes

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

Frutas do mês: bergamota, laranja, banana, maçã, manga, pera, mamão.



## ESCOLA ARTE E CARINHO - CARDÁPIO GERAL 2026 (G5, G6 E G7) - SEMANA 5

	29/06	30/06	01/07	02/07	03/07
<b>COLAÇÃO</b> 	Laranja	Pera	Abacaxi	Banana	Laranja
<b>ALMOÇO</b> 	Arroz / Feijão preto Carne de panela com aipim e salada de tomate e repolho	Arroz / Feijão preto Frango xadrez com batata assada Salada de cenoura cozida e alface	Arroz / lentilha Figado acebolado Batata doce cozida e salada de beterraba e brócolis	Arroz / feijão Lasanha à bolonhesa salada de alface e tomate	Arroz / Feijão preto Isclas de frango Moranga refogada salada de couve-flor e tomate
<b>LANCHE DA TARDE</b> 	Maçã Mingau de cacau	Banana Leite morno + muffin de laranja	Mamão Vitamina de banana + pão caseiro com mel	Bergamota Cacau quente + biscoito de polvilho	Salada de frutas Aveia em flocos
<b>JANTAR</b> 	Massa parafuso com carne moída, feijão e salada de tomate	Riosoto de isclas de carne, feijão salada de beterraba e couve-flor	Polenta com carne moída, lentilha e salada de cenoura ralada	Massa espaguete com frango e molho branco feijão e salada de pepino	sopa de feijão com carne e legumes

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

Frutas do mês: bergamota, laranja, banana, maçã, manga, pera, mamão.

# CÁLCULO NUTRICIONAL

NUTRIENTE	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4	Semana 5
Energia (Kcal)	1110,50	997	1069,8	863	986,4
Carboidratos (g)	184,60	153,5	168,8	131,9	156,3
Proteínas (g)	50,27	45,6	43,81	37,19	56,9
Lípidios (g)	20,40	23,87	25,14	21,11	23,8
Ferro (mg)	7,94	7,78	9,04	7,12	8,56
Vitamina A (mg)	695,90	827,9	789,2	759,7	845,9
Vitamina C (mg)	67,4	53,2	61,5	59,88	52,9
Cálcio (mg)	367,9	298,6	256,3	376,8	369,3

## RECEITA DO *Mês*



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

