



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

	01/06	02/06	03/06	04/06	05/06
COLAÇÃO 	Laranja	Banana	Bergamota	<i>Feriado</i>	Mamão
ALMOÇO 	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
LANCHE DA TARDE 	Maçã Suco de fruta + sanduiche com pastinha de atum	Melão Cacau quente+ pão caseiro	Laranja Leite morno + Bolo de banana sem açúcar		Salada de frutas + biscoito de arroz
JANTAR 	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 (G4) - SEMANA 2





	08/06	09/06	10/06	11/06	12/06
COLAÇÃO 	Manga	maçã	Mamão	Bergamota	Pera
ALMOÇO 	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
LANCHE DA TARDE 	Pera Sanduiche com queijo + leite morno	Banana Muffin de cenoura sem açúcar + 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
JANTAR 	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 (G4) - SEMANA 3

	15/06	16/06	17/06	18/06	19/06
COLAÇÃO 	Maçã	Banana	pera	Laranja	Bergamota
ALMOÇO 	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
LANCHE DA TARDE 	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
JANTAR 	Massa gravatinha com carne, feijão, salada de tomate	Carreteiro, 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 (G4) - SEMANA 4

	22/06	23/06	24/06	25/06	26/06
COLAÇÃO 	Pera	Mamão	Banana	melão	Laranja
ALMOÇO 	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
LANCHE DA TARDE 	Manga suco de fruta+ pão francês com requeijoão	Banana Chá + pizza de sardinha	Abacaxi leite morno + bolo de milho sem açúcar	Maçã Vitamina de banana + pão caseiro	Buffet de fruta Crepioca
JANTAR 	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	Massa com frango e molho vermelho, 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 (G4) - SEMANA 5

	29/06	30/06	01/07	02/07	03/07
COLAÇÃO 	Laranja	Pera	Abacaxi	Banana	Laranja
ALMOÇO 	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 Fígado 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
LANCHE DA TARDE 	Maçã Mingau de cacau	Banana Leite morno + muffin de laranja sem açúcar	Mamão Vitamina de banana + pão caseiro com mel	Bergamota Cacau quente + biscoito de polvilho	Salada de frutas Aveia em flocos
JANTAR 	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.