



## ESCOLA ARTE E CARINHO - CARDÁPIO GERAL 2026 (G3) - 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 sanduiche com requeijão	Melão pão caseiro	Laranja Bolo de banana sem açúcar		Salada de frutas + biscoito de arroz
<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 (G3) - 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  
sautê 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

Banana  
Muffin de cenoura sem  
açúcar

Melão  
Bolo de banana e uva  
passa sem açúcar

Laranja  
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 (G3) - 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 Torrinhas com tomate e orégano	Bergamota pão caseiro com requeijão	Maçã bolo de laranja sem açúcar	Banana 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 (G3) - 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 pão francês com requeijoão	Banana pizza de sardinha	Abacaxi bolo de milho sem açúcar	Maçã pão caseiro	Buffet de fruta Crepioca
<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	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 (G3) - 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 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
<b>LANCHE DA TARDE</b> 	Maçã Mingau de cacau	Banana muffin de laranja sem açúcar	Mamão pão caseiro	Bergamota biscoito de polvilho	Salada de frutas Aveia em flocos
<b>JANTAR</b> 	Massa parafuso com carne moída, feijão e salada de tomate	Risoto 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.