

Cardápio Escola Arte Carinho - G4- ABRIL/24

	01/04/24 Segunda	02/04/24 Terça	03/04/24 Quarta	04/04/24 Quinta	05/04/24 Sexta
LANCHE	Maçã	Melão	Banana	Laranja	Manga
ALMOÇO	Arroz, lentilha, guisadinho com batata Salada de repolho roxo e cenoura ralada	Arroz, feijão, picadinho de frango com molho, polenta Salada de beterraba ralada	Massa gravatinha ao sugo, feijão, omelete de forno com legumes Salada de alface e tomate	Arroz, feijão carioca, carne de porco de panela, farofinha de cenoura Salada de chuchu cozido	Arroz, feijão, panqueca de frango Salada de brócolis e couve-flor
LANCHE	Torradinha de pão integral com orégano Leite com cacau	Pão caseiro de milho Suco de abacaxi	Panquequinha de aveia e banana Chá de frutas	Biscoito sortidos (integral e de polvilho) Suco de laranja	Buffet de frutas Crepioça
JANTA	Risotinho de frango, lentilha Salada de brócolis	Arroz, feijão, peixe com batata Salada de alface e tomate	Arroz, feijão, almôndegas de carne com abobrinha assadas ao sugo, farofinha de beterraba Salada de cenoura ralada	Arroz, feijão carioca, omelete de forno com legumes	Massa parafuso a bolonhesa de beterraba, feijão Salada de repolho
	08/04/24 Segunda	09/04/24 Terça	10/04/24 Quarta	11/04/24 Quinta	12/04/24 Sexta
LANCHE	Melão	Banana	Mamão	Manga	Caqui
ALMOÇO	Arroz, lentilha, fricassê de frango, batata soubê Salada de repolho colorido	Arroz, feijão, carne de panela, aipim cozido Salada de alface e tomate	Massa espaguete ao sugo, feijão, sobrecoxa assada Salada de vagem e cenoura cozida	Arroz integral, feijão, escondidinho de frango Salada de pepino e tomate	Arroz, feijão carioca, guisadinho com cenoura Salada de beterraba ralada
LANCHE	Biscoito integral Smoothie de banana e morango	Pão caseiro semi-integral de cenoura Suco de abacaxi	Pão com pastinha de beterraba Suco de laranja e manga	Bolo de cacau e abobrinha sem açúcar Chá de frutas gelado	Buffet de frutas Iogurte caseiro natural
JANTA	Carreteiro de moela, lentilha Ovo cozido picadinho Salada de alface	Arroz integral, feijão, iscas de frango com molho, polenta Salada de couve-flor	Arroz, feijão, atum de forno Salada de brócolis	Massa parafuso ao sugo, feijão, picadinho de frango com cenoura Salada de repolho roxo	Arroz, feijão carioca, omelete de forno com legumes Salada de tomate
	15/04/24 Segunda	16/04/24 Terça	17/04/24 Quarta	18/04/24 Quinta	19/04/24 Sexta
LANCHE	Maçã	Mamão	Banana	Melão	Laranja
ALMOÇO	Arroz, lentilha, picadinho de carne com milho, polenta Salada de beterraba ralada	Arroz, feijão carioca, lasanha de frango com espinafre Salada de alface e tomate	Massa parafuso, feijão, almôndegas de carne com cenoura assadas ao sugo Salada de repolho verde	Arroz, feijão, omelete de forno com legumes Salada de chuchu	Arroz, feijão, peixe assado, purê de batatas Salada de couve-flor
LANCHE	Pão integral com requeijão Suco de mamão e laranja	Pão caseiro Leite com cacau	Crepe de frigideira no palito Suco de laranja	Pizza de sardinha Suco de abacaxi	Buffet de frutas Crepioça com requeijão
JANTA	Arroz, lentilha, língua com ervilha, batata soubê Salada de tomate	Massa espaguete ao sugo, feijão carioca, carne moída de frango com vagem Salada de cenoura ralada	Arroz integral, feijão, polenta, frango com molho Salada de alface	Arroz, feijão, carne de porco na panela, farofinha de abobrinha e cenoura Salada de brócolis	Risotinho de frango com milho, feijão Salada mista
	22/04/24 Segunda	23/04/24 Terça	24/04/24 Quarta	25/04/24 Quinta	26/04/24 Sexta
LANCHE	Melão	Banana	Manga	Caqui	Maçã
ALMOÇO	Arroz, lentilha, sobrecoxa com molho, purê de moranga Salada de cenoura com brócolis	Massa parafuso com coraçozinho, feijão Salada de alface e tomate	Arroz, feijão, carne de porco, farofinha de beterraba Salada de beterraba cozida	Arroz, feijão, frango com molho, polenta Salada de repolho colorido	Arroz, feijão carioca, almôndegas de carne assadas ao sugo Salada de brócolis
LANCHE	Sanduíche de queijo Suco de laranja	Pão caseiro integral Chá de frutas	Biscoitos sortidos (doce, integral e de polvilho) Leite com cacau	Palitinho de queijo caseiro Suco de laranja	Buffet de frutas Iogurte natural com banana picada
JANTA	Carreteiro, lentilha Farofinha de couve Salada de beterraba cozida	Arroz, feijão, sobrecoxa com molho, polenta Salada de chuchu	Massa parafuso com frango moído, feijão Salada de brócolis	Arroz, feijão, peixe com batata Salada de cenoura e vagem	Arroz, feijão carioca, omelete de forno com legumes Salada mista
	29/04/24 Segunda	30/04/24 Terça			
LANCHE	Maçã	Banana			
ALMOÇO	Arroz, lentilha, frango com molho, polenta mole Salada de repolho com cenoura	Arroz, feijão, língua com ervilha, batata soubê Salada de beterraba ralada			
LANCHE	Pizza de pão Leite com cacau	Pão caseiro de batata doce Suco de abacaxi			
JANTA	Risotinho de frango com milho, lentilha Salada de tomate	Arroz, feijão, guisadinho com moranga Salada de alface			

OBSERVAÇÕES: Cardápio sujeito a alterações devido a safra de legumes, verduras e frutas. Após o almoço e jantar será oferecida água filtrada.