

Cardápio Escola Arte Carinho - G1 e G2- 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	Abacate	Manga
ALMOÇO	Arroz, lentilha, guisadinho com batata, cenoura e abobrinha	Polenta, feijão, frango com beterraba, batata e brócolis	Massa gravatinha, feijão, omelete de forno com legumes	Arroz, feijão carioca, carne com cenoura, chuchu e batata doce	Arroz, feijão, frango com batata, brócolis e couve-flor
LANCHE	Banana	Maçã	Mamão	Manga	Buffet de frutas
JANTA	Arroz, lentilha, frango com brócolis, moranga e chuchu	Arroz, feijão, peixe com batata, cenoura e abobrinha	Arroz, feijão, carne com abobrinha, moranga e chuchu	Arroz, feijão carioca, omelete de forno com legumes	Massa parafuso, feijão, carne com beterraba e abobrinha
	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, frango com batata, cenoura e abobrinha	Arroz, feijão, carne com apim, espinafre e chuchu	Massa espaguete, feijão, frango com batata doce, vagem e cenoura	Arroz, feijão, frango com batata, cenoura e espinafre	Arroz, feijão carioca, guisadinho com cenoura, batata doce e chuchu
LANCHE	Banana	Mamão	Pera	Maçã	Buffet de frutas
JANTA	Arroz, lentilha, Ovo cozido, moranga, chuchu e espinafre	Polenta, feijão, frango com couve-flor, batata e cenoura	Arroz, feijão, frango com batata, brócolis e chuchu	Massa parafuso, feijão, frango com cenoura, abobrinha e batata	Arroz, feijão carioca, omelete de forno com legumes
	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	Abacate
ALMOÇO	Polenta, lentilha, carne com beterraba, moranga e brócolis	Arroz, feijão carioca, frango com espinafre, moranga e chuchu	Massa parafuso, feijão, carne com cenoura, batata e brócolis	Arroz, feijão, omelete de forno com legumes	Arroz, feijão, peixe com batata, couve-flor e abobrinha
LANCHE	Melão	Banana	Manga	Maçã	Buffet de frutas
JANTA	Arroz, lentilha, carne com batata, cenoura e espinafre	Massa espaguete, feijão carioca, carne com vagem, cenoura e abobrinha	Polenta, feijão, frango com chuchu, moranga e espinafre	Arroz, feijão, carne com abobrinha, batata doce e cenoura	Arroz, feijão, frango com moranga, abobrinha e chuchu
	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, frango com moranga, batata e brócolis	Massa parafuso, feijão, ovo cozido picadinho, moranga, chuchu e espinafre	Arroz, feijão, carne com beterraba, abobrinha e batata	Polenta, feijão, frango com batata doce, chuchu e cenoura	Arroz, feijão carioca, carne com brócolis, batata e abobrinha
LANCHE	Banana	Mamão	Maçã	Pera	Buffet de frutas
JANTA	Arroz, lentilha, carne com couve, batata e cenoura	Polenta, feijão, frango com chuchu, batata e abobrinha	Massa parafuso, feijão, frango com brócolis, moranga e batata doce	Arroz, feijão, peixe com batata, cenoura e vagem	Arroz, feijão carioca, omelete de forno com legumes
	29/04/24 Segunda	30/04/24 Terça			
LANCHE	Maçã	Banana			
ALMOÇO	polenta, lentilha, frango com cenoura, batata e espinafre	Arroz, feijão, frango com batata, beterraba e abobrinha			
LANCHE	Banana	Mamão			
JANTA	Arroz, lentilha, frango com chuchu, moranga e abobrinha	Arroz, feijão, guisadinho com moranga, espinafre e brócolis			

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



 **Salete Matos**
Nutricionista

Salete Matos
Nutricionista CRN-2 12047
Especialista em Nutrição Materno Infantil
Mestra e Doutora em Saúde da Criança e do Adolescente