

Cardápio Escola Arte Carinho - G4 - ABRIL/25

		01/04/25 Terça	02/04/25 Quarta	03/04/25 Quinta	04/04/25 Sexta
LANCHE		Banana	Manga	Melão	Laranja
ALMOÇO		Arroz, feijão, guisadinho com molho, moranga refogada Salada de alface e tomate	Massa parafuso com frango moído, feijão Salada de brócolis e cenoura Banana	Arroz integral, feijão, escondidinho de carne Salada de repolho verde e tomate Mamão	Arroz, feijão, sobrecoxa com molho, polenta Salada de chuchu e couve-flor
LANCHE		Maçã Pão caseiro Suco de abacaxi	Panqueca de banana e aveia Chá de frutas	Torradinha de pão francês com orégano Suco de laranja com manga	Buffet de frutas iogurte caseiro natural
JANTA		Risotinho de frango com milho, feijão Salada de chuchu e cenoura cozida	Arroz integral, feijão, guisadinho com molho, purê de batata Salada de alface e tomate	Arroz, feijão, estrogonofe de frango, batata palha Salada de beterraba cozida	Arroz, feijão, omelete de forno com legumes Salada mista
		07/04/25 Segunda	08/04/25 Terça	09/04/25 Quarta	10/04/25 Quinta
LANCHE		Melão	Banana	Maçã	Mamão
ALMOÇO		Arroz, lentilha, picadinho de frango com molho, batata soute Salada de brócolis e couve-flor	Massa espaguete ao sugo, feijão carioca, guisadinho com cenoura Salada de alface e tomate	Arroz, feijão, almôndegas de carne com abobrinha assadas ao sugo Salada de beterraba e cenoura cozida	Arroz, feijão, escondidinho de peixe Salada de pepino e tomate
LANCHE		Laranja Torradinha de pão francês com orégano Leite com cacau	Mamão Pão caseiro de beterraba Suco de abacaxi	Melão Pão de queijo de batata doce Suco de laranja	Maçã Bolo de cenoura sem açúcar Chá de frutas
JANTA		Carreteiro, lentilha Salada de tomate e alface	Arroz, feijão, atum de forno Salada de brócolis e couve-flor	Massa parafuso com frango moído, feijão Salada de beterraba ralada	Arroz integral, feijão, porco de panela, polenta Salada de repolho colorido
		14/04/25 Segunda	15/04/25 Terça	16/04/25 Quarta	17/04/25 Quinta
LANCHE		Maçã	Banana	Laranja	Manga
ALMOÇO		Arroz, lentilha, guisadinho com molho, polenta Salada de mix de repolho	Massa parafuso, feijão, picado de frango com molho Salada de alface e tomate	Arroz, feijão, carne de porco, farofinha de beterraba Salada de vagem com cenoura	Arroz, feijão, tirinhas de frango com molho, polenta Salada de brócolis e couve-flor
LANCHE		Banana Milho verde cozido Suco de laranja	Laranja Pão batido de aveia Leite com cacau	Maçã Bolo de maçã com canela sem açúcar Chá de frutas	Buffet de frutas iogurte caseiro natural
JANTA		Arroz, feijão, picadinho de frango com legumes Salada de alface e tomate	Carreteiro de coraçãozinho, feijão, ovo cozido picadinho Salada de beterraba cozida	Arroz integral, feijão, picadinho de frango com molho, polenta Salada de brócolis e couve-flor	Arroz, feijão, escondidinho de peixe Salada de repolho com cenoura
		21/04/25 Segunda	22/04/25 Terça	23/04/25 Quarta	25/04/25 Quinta
LANCHE			Melão	Bergamota	Mamão
ALMOÇO	Feriado Tiradentes		Arroz, feijão carioca, língua com ervilha, farofinha de cenoura Salada de chuchu e beterraba	Arroz, feijão, carne de panela, aipim cozido Salada de alface e tomate	Massa gravatinha ao sugo, feijão, sobrecoxa com molho Salada de brócolis e couve-flor
LANCHE			Banana Crepe de frigideira Suco de abacaxi	Mamão Palitinho caseiro de queijo Chá gelado de frutas	Bergamota Muffin de cacau Suco de melão
JANTA	Feriado Tiradentes		Risotinho de frango, feijão carioca Salada de alface e tomate	Massa gravatinha com sardinha, feijão Salada de brócolis e cenoura cozida	Arroz, feijão, lasanha de frango com espinafre Salada de pepino e tomate
		31/03/25 Segunda			
LANCHE		Maçã			
ALMOÇO		Arroz, lentilha, estrogonofe de frango, purê de batata Salada de beterraba ralada			
LANCHE		Melão Pão francês Leite com cacau			
JANTA		Arroz, feijão, guisadinho com molho, polenta Salada de alface e tomate			



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



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