

# Cardápio Escola Arte Carinho - G1 e G2 - JANEIRO/25

	06/01/25 Segunda	07/01/25 Terça	08/01/25 Quarta	09/01/25 Quinta	10/01/25 Sexta
<b>LANCHE</b>	Melão	Banana	Maçã	Melancia	Mamão
<b>ALMOÇO</b>	Arroz, lentilha, guisadinho com moranga e chuchu	Polenta, feijão, picadinho de frango com abobrinha e batata doce	Massa parafuso, feijão, carne com abobrinha, cenoura e brócolis	Arroz, feijão, ovo cozido picadinho, batata, chuchu e espinafre	Arroz, feijão carioca, sobrecoca desfiada, cenoura, chuchu e abobrinha
<b>LANCHE</b>	Banana	Laranja	Mamão	Manga	Buffet de frutas
<b>JANTA</b>	Arroz, lentilha, frango com batata e cenoura	Massa espaguete, feijão, frango com cenoura, brócolis e couve-flor	Arroz, feijão, carne com batata, couve e moranga	Polenta, feijão, moída de frango com couve-flor e beterraba	Arroz, feijão carioca, omelete de forno com legumes
	13/01/25 Segunda	14/01/25 Terça	15/01/25 Quarta	16/01/25 Quinta	17/01/25 Sexta
<b>LANCHE</b>	Maçã	Manga	Banana	Melancia	Mamão
<b>ALMOÇO</b>	Arroz, lentilha, frango com batata, cenoura e vagem	Arroz, feijão, carne com espinafre, moranga e chuchu	Massa espaguete, feijão, frango com vagem, batata e abobrinha	Polenta, feijão carioca, carne com brócolis e couve-flor	Arroz, feijão, peixe com moranga e chuchu
<b>LANCHE</b>	Banana	Melancia	Melão	Maçã	Buffet de frutas
<b>JANTA</b>	Arroz, lentilha, carne com abobrinha, batata doce e espinafre	Massa parafuso, feijão, carne com brócolis e cenoura	Arroz, feijão, frango com batata e beterraba	Arroz, feijão carioca, frango com batata doce, chuchu e abobrinha	Arroz, feijão, omelete de forno com legumes
	20/01/25 Segunda	21/01/25 Terça	22/01/25 Quarta	23/01/25 Quinta	24/01/25 Sexta
<b>LANCHE</b>	Melão	Banana	Manga	Maçã	Laranja
<b>ALMOÇO</b>	Arroz, lentilha, picadinho de carne com brócolis e cenoura	Arroz, feijão, ovo mexido, batata doce, chuchu e abobrinha	Arroz, feijão carioca, frango com espinafre, batata e moranga	Arroz, feijão, carne com couve-flor e brócolis	Massa gravatinha, feijão, moída de frango com cenoura e abobrinha
<b>LANCHE</b>	Maçã	Manga	Banana	Melancia	Buffet de frutas
<b>JANTA</b>	Arroz, lentilha, frango com batata, espinafre e cenoura	Arroz, feijão, frango com brócolis e couve-flor	Massa espaguete, feijão carioca, carne com chuchu e abobrinha	Arroz, feijão, ovo mexido com vagem e cenoura	Arroz, feijão, carne com chuchu e batata
	27/01/25 Segunda	28/01/25 Terça	29/01/25 Quarta	30/01/25 Quinta	31/01/25 Sexta
<b>LANCHE</b>	Maçã	Banana	Melancia	Mamão	Maçã
<b>ALMOÇO</b>	Arroz, lentilha, picadinho de frango com batata e cenoura	Arroz, feijão, carne com moranga, espinafre e batata doce	Polenta, feijão carioca, sobrecoca desfiada com brócolis e couve-flor	Massa parafuso, feijão, carne com beterraba e batata	Arroz, feijão, iscas de frango com batata doce, espinafre e chuchu
<b>LANCHE</b>	Banana	Melancia	Maçã	Laranja	Buffet de frutas
<b>JANTA</b>	Arroz, lentilha, omelete de forno com legumes	Arroz, feijão, peixe ensopado com batata e chuchu	Arroz, feijão carioca, carne com batata e moranga	Arroz, feijão, frango com brócolis e cenoura	Massa espaguete, feijão, frango com couve-flor, batata e abobrinha

