

Cardápio Escola Arte Carinho - G4 - JANEIRO/25

	06/01/25 Segunda	07/01/25 Terça	08/01/25 Quarta	09/01/25 Quinta	10/01/25 Sexta
LANCHE	Melão	Banana	Maçã	Melancia	Laranja
ALMOÇO	Arroz, lentilha, guisadinho com moranga Salada de beterraba e chuchu cozido	Arroz integral, feijão, picadinho de frango com molho, polenta Salada de alface e tomate	Massa parafuso, feijão, almôndegas de carne assadas com abobrinha Salada de cenoura e brócolis	Arroz, feijão, moela com batatinha Salada de repolho colorido	Arroz, feijão carioca, sobrecoxa com molho, farofinha de cenoura Salada de chuchu e cenoura cozida
LANCHE	Muffin de legumes Suco de manga	Laranja Pão caseiro semi-integral Suco de melancia	Pão francês com pastinha de ricota Leite com cacau	Bolo de cacau com abobrinha sem açúcar Água saborizada	Salada de frutas Crepioça
JANTA	Risotinho caipira com milho, lentilha Salada de tomate e alface	Massa espaguete, feijão, frango com cenoura Salada de brócolis e couve-flor	Arroz, feijão, carne de panela, farofinha de couve Salada de pepino e tomate	Arroz integral, feijão, polenta, moída de frango com molho Salada de couve-flor e beterraba	Arroz, feijão carioca, omelete de forno com legumes Salada mista
	13/01/25 Segunda	14/01/25 Terça	15/01/25 Quarta	16/01/25 Quinta	17/01/25 Sexta
LANCHE	Maçã	Manga	Banana	Melancia	Mamão
ALMOÇO	Arroz, lentilha, frango xadrez, batata soubê Salada de cenoura e vagem cozida	Arroz, feijão, panqueca colorida (espinafre e beterraba) de carne Salada de alface e tomate	Massa espaguete, feijão, frango com vagem Salada de repolho e pepino	Arroz, feijão carioca, carne de panela, polenta Salada de brócolis e couve-flor	Arroz, feijão, peixe ensopado, moranga refogada Salada de chuchu cozido
Água saborizada	Crepe de frigideira no palito Suco de laranja	Melancia Pão caseiro de batata doce Água saborizada	Torradinha de pão francês com orégano Smoothie de banana com morango	Bolo de pão de queijo Suco de abacaxi	Buffet de frutas Iogurte natural caseiro
JANTA	Carreteiro, lentilha, farofinha de abobrinha Salada de tomate	Massa parafuso à bolonhesa, feijão Salada de brócolis e cenoura cozida	Arroz integral, feijão, língua com ervilha, purê de batata Salada de beterraba cozida	Risotinho de frango com milho, feijão carioca Salada de alface	Arroz, feijão, omelete de forno com legumes Salada mista
	20/01/25 Segunda	21/01/25 Terça	22/01/25 Quarta	23/01/25 Quinta	24/01/25 Sexta
LANCHE	Melão	Banana	Manga	Maçã	Laranja
ALMOÇO	Arroz, lentilha, picadinho de carne com brócolis Salada de repolho roxo e cenoura	Arroz, feijão, carne de porco, batata doce cozida Salada de alface e tomate	Arroz, feijão carioca, lasanha de frango com espinafre Salada de beterraba e abobrinha	Carreteiro, feijão Salada de couve-flor e brócolis	Massa gravatinha ao sugo, feijão, moída de frango com cenoura Salada de repolho
LANCHE	Panqueca de aveia e banana Suco de manga	Banana Pão caseiro de cenoura Leite com cacau	Pão francês Suco de abacaxi	Bolo de cenoura sem açúcar Água saborizada	Salada de frutas Biscoito de arroz
JANTA	Risotinho de frango, lentilha Ovo cozido picadinho Salada de tomate	Arroz, feijão, atum de forno Salada de brócolis e couve-flor	Massa espaguete, almôndegas de carne assadas ao sugo Salada de alface e tomate	Arroz, feijão, ovo mexido com vagem Salada de alface	Carreteiro de moela, feijão, ovo cozido picadinho Salada de chuchu
	27/01/25 Segunda	28/01/25 Terça	29/01/25 Quarta	30/01/25 Quinta	31/01/25 Sexta
LANCHE	Maçã	Banana	Melancia	Mamão	Maçã
ALMOÇO	Arroz, lentilha, picadinho de frango com batata Salada de cenoura ralada	Arroz integral, feijão, carne de panela, moranga refogada Salada de alface, rúcula e tomate	Arroz, feijão carioca, sobrecoxa com molho, polenta Salada de brócolis e couve-flor	Massa parafuso à bolonhesa de beterraba, feijão Salada de pepino e tomate	Arroz, feijão, iscas de frango grelhadas Salada de beterraba ralada
LANCHE	Sanduíche de queijo Suco de laranja	Melancia Pão caseiro de aveia Água saborizada	Torradinha de pão francês com orégano Leite com cacau	Cuquinha da vovó sem açúcar Chá de frutas	Buffet de frutas Iogurte caseiro natural
JANTA	Arroz, lentilha, omelete de forno com legumes Salada de mix de repolho	Arroz, feijão, peixe ensopado com batata Salada de chuchu	Arroz, feijão carioca, coraçãozinho com batata Salada de alface e tomate	Risotinho de frango com milho, feijão Salada de brócolis e cenoura cozida	Massa espaguete com moída de frango, feijão Salada de couve-flor

