

CARDÁPIO G1 AO G3

ESCOLA NOVA GERAÇÃO 2º SEMESTRE DE 2025

1ª SEMANA	2ª-feira	3ª-feira	4ª-feira	5ª-feira	6ª-feira
LANCHE MANHÃ	Todos os dias será servido: Pão Fatiado Branco/ ou Pão de leite/ ou Pão Integral com Manteiga/ ou Requeijão/ ou Geleia de fruta sem açúcar. 2 opções de bebida/ por dia, variando entre: Iogurte de Fruta, Chá, Leite com Cacau, Leite Aromatizado com café, Suco e Leite In Natura TODOS SEM ADOÇAR. 1 Opção de Fruta Durante a semana incluímos salgado assado, bolos simples sem açúcar, panqueca de banana, pão de queijo, variando diariamente o lanche da manhã.				
ALMOÇO	Arroz branco/ feijão preto	Arroz/ Arroz integral/ feijão carioca	Arroz branco/ lentilha/ feijão preto	Arroz arroz/ feijão carioca	Arroz integral/ feijão preto
	Carne Moída Refogada	Peito de Frango Grelhado	Bisteca Suína na Chapa	Sobrecoxa Assada	Ovo Frito na Chapa
	Macarrão Espaguete	Purê de Batatas	Farofa de Cenoura	Batata Dorê	Risoto de frango
	Salada verde, salada de pepino e tomate	Salada verde, salada de couve - flor e cenoura ralada	Salada verde, salada de vagem e salada de beterraba ralada	Salada verde, salada de grão de bico e tomate	Salada verde e repolho roxo, salada de cenoura cozida
LANCHE TARDE	Mini pão de leite c/ Requeijão	Salgado Assado	Bolo de cacau s/ açúcar	Mini Pão Francês c/ ovos mexidos	Pão de Queijo
	Chá de camomila	Suco de Fruta s/ açúcar	Chá de Erva doce	Suco de Fruta s/ açúcar	Iogurte de Frutas s/ açúcar
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
SOPA	Sopa de Feijão	Creme de batatas e carne moída	Arroz com lentilha e carne	Arroz, Feijão e Carne	Sopa de Legumes

2ª SEMANA	2ª-feira	3ª-feira	4ª-feira	5ª-feira	6ª-feira
LANCHE MANHÃ	Todos os dias será servido: Pão Fatiado Branco/ ou Pão de leite/ ou Pão Integral com Manteiga/ ou Requeijão/ ou Geleia de fruta sem açúcar. 2 opções de bebida/ por dia, variando entre: Iogurte de Fruta, Chá, Leite com Cacau, Leite Aromatizado com café, Suco e Leite In Natura TODOS SEM ADOÇAR. 1 Opção de Fruta Durante a semana incluímos salgado assado, bolos simples sem açúcar, panqueca de banana, pão de queijo, variando diariamente o lanche da manhã.				
ALMOÇO	Arroz branco/ feijão carioca	Arroz integral/feijão preto/ lentilha	Arroz branco/ feijão Carioca	Arroz/ Arroz integral/ feijão preto	Arroz branco/ feijão carioca
	Iscas de Frango Grelhado	Lombo suíno Assado	Bife Grelhado	Fricassê de Frango	Estrogonoff de carne
	Macarrão Parafuso (molho vermelho separado)	Farofa de Ovos	Mandioca assada c/ requeijão	Legume na Manteiga	Batata Assada
	Salada verde, Salada de Vagem e Beterraba ralada	Salada verde, Grão de bico e salada de Pepino	Mix de salada verde, Salada de tomate c/ cebola e salada de cenoura cozida	Salada verde, Salada de chuchu c/ milho e salada de Brócolis cozido	Salada verde, salada de abrobrinha c/ tomate e salada de beterraba cozida
LANCHE TARDE	Esfirra de Carne	Pão bisnaguinha c/ queijo fatiado	Salgado Assado	Bolo de Milho s/ açúcar	Pão de Milho c/ Requeijão
	Suco de fruta s/ açúcar	Iogurte de Fruta s/ açúcar	Chá de Hortelã s/ açúcar	Suco de Fruta	Iogurte de Fruta s/ açúcar
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
JANTAR	Arroz, feijão e carne	Sopa de Feijão	Macarronada	Risoto	Polenta cremosa e carne

3ª SEMANA	2ª-feira	3ª-feira	4ª-feira	5ª-feira	6ª-feira
LANCHE MANHÃ	Todos os dias será servido: Pão Fatiado Branco/ ou Pão de leite/ ou Pão Integral com Manteiga/ ou Requeijão/ ou Geleia de fruta sem açúcar. 2 opções de bebida/ por dia, variando entre: Iogurte de Fruta, Chá, Leite com Cacau, Leite Aromatizado com café, Suco e Leite In Natura TODOS SEM ADOÇAR. 1 Opção de Fruta Durante a semana incluímos salgado assado, bolos simples sem açúcar, panqueca de banana, pão de queijo, variando diariamente o lanche da manhã.				
ALMOÇO	Arroz branco/ feijão preto	Arroz integral/ feijão carioca	Arroz branco/ feijão preto	Arroz integral/ feijão carioca	Arroz branco/ feijão preto/ lentilha
	Músculo em cubos c/ molho	Iscas de Peixe	Lasanha de Carne Moída	Peito de Frango Grelhado	Rocambole de Carne moída
	Polenta cremosa	Batata Doce Assada c/ Ervas Finas	Legumes na Manteiga	Macarrão (molho vermelho separado)	Crema de Milho
	Salada verde, salada de tomate e salada de Feijão cavalo	Salada verde, salada de cenoura cozida e salada de Couve flor	Salada verde, salada de beterraba ralada e salada de pepino	Salada de alface, salada de Rúcula c/ manga e cenoura cozida	Salada verde, salada de Brócolis e salada de Vagem com cenoura ralada
LANCHE TARDE	Bolo de Maçã	Mini pizza de Queijo	Salgado Assado	Croissant	Torta Salgada
	Chá batido c/ limão	Suco de Fruta s/ açúcar	Suco de Fruta s/ açúcar	Iogurte de Frutas s/ açúcar	Suco de Fruta s/ açúcar
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
JANTAR	Sopa de feijão c/ legumes	Arroz, feijão e carne	Canja	Risoto	Arroz, feijão e Carne

4ª SEMANA	2ª-feira	3ª-feira	4ª-feira	5ª-feira	6ª-feira
LANCHE MANHÃ	Todos os dias será servido: Pão Fatiado Branco/ ou Pão de leite/ ou Pão Integral com Manteiga/ ou Requeijão/ ou Geleia de fruta sem açúcar. 2 opções de bebida/ por dia, variando entre: Iogurte de Fruta, Chá, Leite com Cacau, Leite Aromatizado com café, Suco e Leite In Natura TODOS SEM ADOÇAR. 1 Opção de Fruta Durante a semana incluímos salgado assado, bolos simples sem açúcar, panqueca de banana, pão de queijo, variando diariamente o lanche da manhã.				
ALMOÇO	Arroz branco/ feijão carioca	Arroz integral/feijão preto	Arroz branco/ lentilha/ feijão carioca	Arroz branco/ feijão preto	Arroz branco/ feijão carioca
	Linguiça de Frango assada	Bisteca Suína na Chapa	Iscas de patinho refogado c/ tomate	Estrogonoff de Frango	Bife Acebolado (cebola à parte)
	Cenoura Cozida no Azeite	Batata Rústica Assada	Macarrão Parafuso (molho branco à parte)	Batata Soutê	Purê de Batata salsa
	Mix de salada verde, salada de pepino e cenoura ralada	Salada verde, salada de tomate e salada de couve flor	Salada verde, salada chuchu e salada de repolho roxo	Salada verde, salada de Brócolis e salada de abobinha c/ tomate	Salada verde, Grão de bico e salada de Tomate
LANCHE TARDE	Bolo de Cenoura s/ açúcar	Bauru (queijo, tomate e orégano)	Crepioca	Salgado Assado	Chipa
	Chá s/ açúcar	Suco de Frutas s/ açúcar	Chá Batido c/ Abacaxi	Suco de Frutas s/ açúcar	Iogurte de Fruta s/ açúcar
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
JANTAR	Canja	Arroz, feijão e Carne	Macarronada	Sopa de feijão	Arroz, feijão e Carne

- Poderá ocorrer alteração/substituição de preparações sem aviso prévio, frente a sazonalidade, disponibilidade de mercado e/ou da aceitação dos alunos.
- Nossos fornecedores são inspecionados para garantir a qualidade da preparação final.
- Qualquer alergia ou intolerância alimentar, deve ser comunicado a nutricionista e/ou escola. **Para adequação do cardápio se faz necessário a apresentação do laudo médico.**
- Variedade de bolos de frutas: banana, laranja, maçã, coco. Variedade de suco: abacaxi com hortelã, laranja, manga, melancia, etc.
- Eventualmente preparações do almoço podem ser servidas novamente no jantar, a fim de evitar ao máximo o desperdício de alimentos.

NUTRICIONISTA - MARINA CAROLINA CRN 8 11.765