

CARDÁPIO 3º AO 5º ANO

ESCOLA NOVA GERAÇÃO 1º SEMESTRE DE 2026

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. 2 opções de bebida/ por dia, variando entre: Iogurte de Fruta, Chá, Leite com Cacau, Leite Aromatizado com café, Suco e Leite In Natura. 1 Opção de Fruta Durante a semana incluímos salgado assado, bolos simples, 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
	Almôndega ao molho	Iscas de Frango refogado	Lasanha de Carne	Peito de Frango Grelhado na Chapa	Carne Moída Refogada
	Macarrão Espaguete	Batata Doce Assada c/ Ervas Finas	Legumes na Manteiga	Purê de Batata	Farofa de Ovos
	Salada verde e Salada de tomate	Salada verde e brócolis cozido	Salada verde e salada de beterraba ralada	Salada Verde e salada de couve-flor e brócolis	Salada verde e repolho roxo e salada de cenoura cozida
LANCHE TARDE	Croissant	Bolo de Fubá	Salgado Assado	Mini bisnaguinha c/ Requeijão	Misto Frio
	Suco de Fruta	Chá	Suco de frutas	Chá	Iogurte de Frutas
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta

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. 2 opções de bebida/ por dia, variando entre: Iogurte de Fruta, Chá, Leite com Cacau, Leite Aromatizado com café, Suco e Leite In Natura. 1 Opção de Fruta Durante a semana incluímos salgado assado, bolos simples, 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
	Músculo em cubos c/ molho vermelho	Strogonof de Frango	Iscas de Peixe	Coxinha de Frango Assada	Bife Acebolado
	Nhoque na Manteiga	Batata Palha	Creme de Milho	Macarrão alho e óleo	Batata Soutê
	Salada verde e salada de beterraba cozida	Salada verde e salada de pepino c/ cenoura	Mix de salada verde c/ manga e salada de tomate c/ cebola	Salada verde e salada de chuchu c/ milho	Salada verde e salada de abobrinha c/ tomate
LANCHE TARDE	Mini pizza	Bolo de cenoura	Salgado Assado	Bisnaguinha c/ presunto	Pão de Queijo
	Suco de Fruta	Iogurte de Frutas	Chá	Suco de Fruta	Chá
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta

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. 2 opções de bebida/ por dia, variando entre: Iogurte de Fruta, Chá, Leite com Cacau, Leite Aromatizado com café, Suco e Leite In Natura. 1 Opção de Fruta Durante a semana incluímos salgado assado, bolos simples, 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
	Linguiça de Frango	Lombo Assado (Molho Barbecue à parte)	Sobrecoxa de frango Assada	Iscas de patinho ao Molho Madeira	-
	Macarrão parafuso c/ molho branco à parte	Quibebe	Farofa de Cenoura	Cenoura Cozida no Azeite	Yakissoba
	Salada verde e Salada de Cenoura Cozida	Salada verde e Salada de brócolis cozido	Salada verde e salada de beterraba cozida	Salada verde c/ manga e salada de Tomate	Salada verde e salada de pepino
LANCHE TARDE	Pão de Minuto	Mini Calzone Assado	Salgado Assado	Bolo de cacau	Torta Salgada
	Chá batido c/ limão	Suco de Fruta	Suco de Fruta	Iogurte de Fruta	Chá
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta

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. 2 opções de bebida/ por dia, variando entre: Iogurte de Fruta, Chá, Leite com Cacau, Leite Aromatizado com café, Suco e Leite In Natura. 1 Opção de Fruta Durante a semana incluímos salgado assado, bolos simples, 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
	Carne moída Refogada c/ Cenoura	Iscas de peito de frango ao molho	Strogonoff de Carne	Peito de Frango Grelhado na Chapa	Rocambole de Carne
	Arroz Biro - Biro	Macarrão c/ Brócolis	Batata Rústica	Legumes na Manteiga	Chuchu Gratinado
	Mix de salada verde e salada de cenoura cozida	Salada verde e salada de tomate	Salada verde e brócolis c/ couve-flor cozido	Salada verde e salada de beterraba cozida	Salada verde e salada de grão de bico
LANCHE TARDE	Salgado Assado	Mini pão de leite c/ queijo	Pão Fatiado c/ Manteiga	Bolo simples	Mini pão Francês c/ ovos mexidos
	Chá batido c/ limão	Suco de Fruta	Iogurte de Fruta	Chá	Suco de Fruta
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta

- 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.

NUTRICIONISTA - MARINA CAROLINA CRN 8 11.765