

CARDÁPIO G2 AO G3

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, Suco e Leite In Natura, sem adição de açúcar. 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
	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 s/ açúcar	Salgado Assado	Mini bisnaguinha c/ Requeijão	Panqueca de Banana
	Suco de Fruta s/ açúcar	Chá s/ açúcar	Suco de Fruta s/ açúcar	Chá s/ açúcar	Iogurte de Frutas s/ açúcar
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
SOPA	Sopa de Feijão	Sopa de Legumes	Sopa de macarrão c/ carne	Quirerinha	Canja

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, Suco e Leite In Natura, sem adição de açúcar. 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
	Músculo em cubos c/ molho vermelho	Strogonof de Frango	Iscas de Peixe	Coxinha de Frango Assada	Bife Acebolado
	Nhoque na Manteiga	Batata Assada	Creme de Milho	Macarrão	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 de Queijo	Bolo de cenoura s/ açúcar	Salgado Assado	Bisnaguinha c/ queijo	Pão de Queijo
	Suco de Fruta s/ açúcar	Iogurte de Frutas s/ açúcar	Chá s/ açúcar	Suco de Fruta s/ açúcar	Chá s/ açúcar
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
JANTAR	Canja	Sopa de feijão	Sopa de legumes c/ carne	Macarronada	Creme de Batata

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, Suco e Leite In Natura, sem adição de açúcar. 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
	Linguiça de Frango	Lombo Assado	Sobrecoxa de frango Assada	Iscas de patinho Refogada	-
	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	Panqueca de Banana	Mini Calzone Assado	Salgado Assado	Bolo de cacau s/ açúcar	Torta Salgada
	Chá batido c/ limão s/ açúcar	Suco de Fruta s/ açúcar	Suco de Fruta s/ açúcar	Iogurte de Fruta s/ açúcar	Chá s/ açúcar
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
JANTAR	Quirerinha	Arroz, feijão e carne	Polenta cremosa	Sopa de macarrão c/ legumes	Sopa de feijão

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, Suco e Leite In Natura, sem adição de açúcar. 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
	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 s/ açúcar	Mini pão Francês c/ ovos mexidos
	Chá batido c/ limão s/ açúcar	Suco de Fruta s/ açúcar	Iogurte de Fruta s/ açúcar	Chá s/ açúcar	Suco de Fruta s/ açúcar
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
JANTAR	Creme de Batata	Canja	Sopa de macarrão	Sopa de Legumes	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