

CARDÁPIO G1 AO G3

ESCOLA NOVA GERAÇÃO 2º 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				
	Queijo Muçarela Fatiado	Bolacha de Arroz c/ geleia sem açúcar	Panqueca de Banana	Pão de Queijo	Bolo de Fruta
ALMOÇO	Arroz branco/ feijão preto	Arroz/ Arroz integral/ feijão carioca	Arroz branco/ lentilha/ feijão preto	Arroz arroz/ feijão carioca	Arroz integral/ feijão preto
	Bolinho de Carne	Bife Grelhado na Chapa	Fricassê de Frango	Iscas de Patinho Refogado c/ tomate e cebola	Lombo suíno Assado c/ abacaxi
	Macarrão Alho e Óleo (molho vermelho à parte)	Mandioca Assada c/ Requeijão	Brócolis na Manteiga	Batata ao Molho	Farofa de cenoura
	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
	Pão Bisnaguinha c/ Requeijão	Mini pão Francês c/ Ovos Mexidos	Salgado Assado	Bolo de Fubá s/ açúcar	Chipa
LANCHE TARDE	Chá	Suco de Frutas sem açúcar	Suco de Frutas sem açúcar	Chá de Erva Doce	Iogurte de Frutas sem açúcar
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
SOPA	Sopa de Macarrão c/ legumes	Creme de Batata	Arroz com Lentilha	Sopa de Feijão	Arroz e Feijão

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				
	Cookies Integrais	Crepioça	Ovos Mexidos	Bolo Simples sem açúcar	Salgado Assado
ALMOÇO	Arroz branco/ feijão carioca	Arroz integral/feijão preto/ lentilha	Arroz branco/ feijão Carioca	Arroz/ Arroz integral/ feijão preto	Arroz branco/ feijão carioca
	Carne de panela ao molho sugo	Bisteca Suína na Chapa	Filé de Peito de Frango Grelhado na Chapa	Strogonoff de Carne	Carne Moída ao molho
	Polenta Cremosa	Farofa de ovos	Legumes cozido c/ Shoyu	Batata Assada	Macarrão Espaguete na Manteiga
	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	Baurú (queijo, tomate e orégano)	Torta Salgada	Bolo de Cacau (50% Integral)	Salgado Assado	Crepioça c/ Requeijão
	Suco de Fruta sem açúcar	Suco de Fruta sem açúcar	Iogurte de Fruta sem açúcar	Suco de Fruta sem açúcar	Chá Batido c/ Limão sem açúcar
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
JANTAR	Canja	Sopa de feijão	Sopa de legumes c/ carne	Sopa de Macarrão	Arroz e feijão

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				
	Cookies Integrais	Salgado Assado	Bolo Simples sem açúcar	Queijo Muçarela Fatiado	Pão de Queijo
ALMOÇO	Arroz branco/ feijão preto	Arroz integral/ feijão carioca	Arroz branco/ feijão preto	Arroz integral/ feijão carioca	Arroz branco/ feijão preto/ lentilha
	Escondidinho de Carne Moída	Iscas de Frango na chapa	Iscas de peixe	Bife Grelhado na chapa	Lasanha de Frango ao molho Branco
	Cenoura c/ Ervas Finas	Macarrão Colorido	Batata Doce Assada	Risoto de Frango	Legumes na Manteiga
	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	Salgado Assado	Bolo de Maçã (50% de farinha integral) sem açúcar	Mini Hamburquinho	Pão Fatiado c/ Patê de Frango	Mini Sfiha de Queijo
	Suco de Fruta sem açúcar	Iogurte de Fruta sem açúcar	Chá	Suco de Fruta sem açúcar	Suco de Fruta sem açúcar
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
JANTAR	Creme de Batatas	Sopa de Macarrão c/ legumes	Sopa de feijão c/ beterraba	Arroz e Feijão	Canja

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				
	Ovos Mexidos	Panqueca de Banana c/ geleia sem açúcar	Salgado Assado	Bolo simples sem açúcar	Cookies Integrais
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/ tomate e milho	Strogonoff de Frango	Músculo Cozido c/ Mandioca	Filé de Peito de Frango Grelhado na Chapa	Bife à Rolê
	Abobrinha Refogada	Batata Rústica	Farofa de Ovos	Macarrão Parafuso (molho Branco à parte)	Purê de Batatas
	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	Pão Bisnaguinha c/ Manteiga	Salgado Assado	Bolo de Banana (50% farinha integral)	Crepioça c/ Requeijão	Pão de Queijo
	Chá batido c/ limão	Suco de Fruta sem açúcar	Iogurte de Fruta sem açúcar	Chá	Suco de Fruta sem açúcar
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
JANTAR	Canja	Sopa de Macarrão c/ legumes	Arroz com Lentilha	Risoto	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