

Escola Arte de Viver

Cardápio 2024

Rua Félix Guilhem, 451 Lapa - São Paulo/SP 11 3611-6630 contato@escolartedeviver.com.br



Nutricionista: Tatiana Barbosa de Oliveira Gonçalves

1° - Semana

Dias	ACOMPANHAMENTO	PRATO PRINCIPAL	GUARNIÇÃO	SALADA	SOBREMESA
Segunda-feira	Arroz + feijão	Frango ao molho	Farofa	Alface e tomate	Fruta
Terça-feira	Arroz	Strogonoff carne	Batata palha	Folhas mistas	Fruta
Quarta-feira	Arroz + feijão	Filé de frango grelhado	Chuchu/ cenoura cozido	Acelga	Fruta
Quinta-feira	Arroz + feijão	Carne de panela cozida	Batata sauté	Alface americana	Fruta
Sexta-feira	Arroz + feijão	Omelete de forno com queijo	Brócolis cozido	Tomate e pepino	Fruta

2° - Semana

Dias	ACOMPANHAMENTO	PRATO PRINCIPAL	GUARNIÇÃO	SALADA	SOBREMESA
Segunda-feira	Arroz + feijão	Frango ao cubo cozido	Batata doce assada	Folhas mistas	Fruta
Terça-feira	Arroz+ feijão	File de tilápia com molho de tomate e leite de coco	Misto de legumes refogados	Acelga	Fruta
Quarta-feira	Arroz	Feijoada light (Carne seca + Linguíça calabresa + Carne bovina)	Couve-manteiga refogado	Vinagrete	Fruta
Quinta-feira	(----	Lasanha à bolonhesa	Legumes sauté	Alface e tomate	Fruta
Sexta-feira	Arroz	Strogonoff de frango	Batata palha	Pepino	Fruta

3° - Semana

Dias	ACOMPANHAMENTO	PRATO PRINCIPAL	GUARNIÇÃO	SALADA	SOBREMESA
Segunda-feira	Arroz + feijão	Carne moída com milho	Purê de batata	Acelga	Fruta
Terça-feira	Arroz + feijão	Frango assado	Couve-flor gratinada	Alface e tomate	Fruta
Quarta-feira	Arroz + feijão	Bife a rolê	Abobrinha refogada	Brócolis	Fruta
Quinta-feira	Arroz + feijão	Hambúguer frango caseiro	Legumes sauté	Alface crespa e pepino	Fruta
Sexta-feira	Arroz + feijão	Lagarto assado	Batata rústica assada	Beterraba e cenoura ralada crua	Fruta

4° - Semana

Dias	ACOMPANHAMENTO	PRATO PRINCIPAL	GUARNIÇÃO	SALADA	SOBREMESA
Segunda-feira	Arroz + feijão	Almôndega ao molho sugo	Torta de Legumes	Folhas mistas	Fruta
Terça-feira	Arroz + feijão	Fricassé de frango	Beterraba cozida	Couve-flor	Fruta
Quarta-feira	(----	Espagete à bolonhesa	Brócolis cozido	Alface e tomate	Fruta
Quinta-feira	Arroz + feijão	Escondidinho de carne	Batata palha	Acelga e cenoura ralada	Fruta
Sexta-feira	Arroz + feijão	Filé mignon suíno assado	Mandioca cozida	Pepino	Fruta