



Tatiana Oliveira
Nutricionista

Cardápio 2026

Escola Arte de Viver

i Transforme sua vida com a nutrição inteligente:
saúde, bem-estar e vitalidade em cada refeição.



Plano Alimentar para o Ano Letivo de 2026

“Nutrição que alimenta o corpo, inspira a mente e constrói um futuro saudável.”

O presente plano alimentar foi desenvolvido para a Escola Arte de Viver para o ano letivo de **2026**, abrangendo o **lanche da manhã, almoço e lanche da tarde**.

Este plano foi elaborado de forma cuidadosa para atender às necessidades nutricionais dos alunos, promovendo uma alimentação balanceada e saudável.

A construção do cardápio seguiu rigorosamente os padrões nutricionais estabelecidos pelo guia de alimentação saudável.

Tatiana Oliveira nutricionista responsável técnica, registrada no CRN-3 sob o número 44619. Com uma abordagem focada na saúde e no bem-estar dos alunos, garantindo que cada refeição seja não apenas nutritiva, mas também atrativa, respeitando as preferências alimentares e a introdução de hábitos saudáveis.

Cardápio, Lanche da manhã.

1º Semana	Acompanhamento - 1	Acompanhamento - 2	Acompanhamento - 3
Segunda-feira Terça-feira Quarta-feira Quinta-feira Sexta-feira	Leite com Achatolado Iogurte de Frutas Suco de Limão Água de Coco Suco de Laranja	Pão Francês com Manteiga Biscoito de Polvilho + Barrinha de Goiabada Bisnaguinha Integral com Requeijão Mini Sanduíche (Queijo/Tomate) Bolo de Fubá Caseiro	Fruta Fruta Fruta Fruta Fruta
2º Semana	Acompanhamento - 1	Acompanhamento - 2	Acompanhamento - 3
Segunda-feira Terça-feira Quarta-feira Quinta-feira Sexta-feira	Leite Fermentado (Yakult) Suco de Morango Leite com Achatolado Suco de Abacaxi Suco de Caju	Biscoito Salgado com Requeijão Pão Francês com Frios Cookie de Aveia e Mel Pão de Queijo Bolo de Cenoura	Fruta Fruta Fruta Fruta Fruta
3º Semana	Acompanhamento - 1	Acompanhamento - 2	Acompanhamento - 3
Segunda-feira Terça-feira Quarta-feira Quinta-feira Sexta-feira	Leite com Achatolado Suco de Limão Bebida Láctea de Chocolate Suco de Manga Suco de Maracujá	Bisnaguinha com Creme de Avelã Torta de Frango Cremosa Wafer Muffin Doce Misto Quente	Fruta Fruta Fruta Fruta Fruta
4º Semana	Acompanhamento - 1	Acompanhamento - 2	Acompanhamento - 3
Segunda-feira Terça-feira Quarta-feira Quinta-feira Sexta-feira	Milk Shake de chocolate Suco de Limão Suco de Uva Iogurte de Frutas Suco de Abacaxi	Pão Francês com Polenguinho Esfiha Assada Pão Doce Biscoito Salgado com Cream Cheese Bolo de Laranja	Fruta Fruta Fruta Fruta Fruta

Cardápio Almoço.

1º Semana	Acompanhamento	Prato Principal	Guarnição	Salada	Sobremesa
Segunda-feira Terça-feira Quarta-feira Quinta-feira Sexta-feira	Arroz + Feijão Arroz + Feijão Arroz + Feijão (----) Arroz + Feijão	Isclas de Frango Refogada Carne Moída Refogada Filé de Peixe (Tilápia) Assado Macarrão à Bolonesa Omelete de Forno Colorida	Polenta Mole Seleta de Legumes Purê de Batata Brócolis Cozido Cenoura Julienne Cozida	Alface Tomate Repolho Ralado Tomate-Cereja e Pepino Folhas Mistas	Fruta Fruta Fruta Fruta Fruta
2º Semana	Acompanhamento	Prato Principal	Guarnição	Salada	Sobremesa
Segunda-feira Terça-feira Quarta-feira Quinta-feira Sexta-feira	Arroz + Feijão Arroz + Feijão Arroz (----) Arroz + Feijão	Carne de Panela Cozida Frango em Cubos ao Molho Strogonoff de Carne Lasanha á Bolonesa Sobrecoxa ao Molho de Laranja	Mandioca Assada Abobrinha Refogada Batata Palha Batata Doce Assada Creme de Milho	Acelga e Pepino Alface e Tomate Beterraba Cozida Folhas Mistas Repolho e Cenoura Ralada	Fruta Fruta Fruta Fruta Fruta
3º Semana	Acompanhamento	Prato Principal	Guarnição	Salada	Sobremesa
Segunda-feira Terça-feira Quarta-feira Quinta-feira Sexta-feira	Arroz + Feijão Arroz Arroz Arroz + Feijão Arroz + Feijão	Picadinho de Carne Cozido Strogonoff de Frango Feijoada Leve (Carnes magras) Fricassé de Frango kibe de Forno	Chuchu Cozido Batata Palha Couve Manteiga Refogada Legumes Grelhados Batata Sauté	Tomate e Pepino Folhas Mistas Vinagrete Repolho Roxo Ralado Acelga	Fruta Fruta Fruta Fruta Fruta
4º Semana	Acompanhamento	Prato Principal	Guarnição	Salada	Sobremesa
Segunda-feira Terça-feira Quarta-feira Quinta-feira Sexta-feira	Arroz + Feijão Arroz + Feijão Arroz + Feijão Arroz + Feijão (----)	Filé de Frango Grelhado Escondidinho de Carne Lombo Suíno Assado Almôndega ao Molho Sugo Hambúguer Frango Caseiro c/ aveia e cenoura	Seleta de Legumes Couve-Flor Cozida Batata Assada Abóbora Assada Penne ao Molho de Tomate	Repolho com Cenoura Ralada Alface Acelga e Tomate Folhas Mistas Beterraba Ralada	Fruta Fruta Fruta Fruta Fruta

Cardápio, Lanche da tarde.

1º Semana	Acompanhamento - 1	Acompanhamento - 2	Acompanhamento - 3
Segunda-feira Terça-feira Quarta-feira Quinta-feira Sexta-feira	Suco Laranja Leite com Achatolado Suco de Maracujá Suco de Uva Suco de Abacaxi	Muffin de Cacau Bisnaguinha com Manteiga Pão de Queijo Pipoca + Barra de Cereal Torta de Carne Moída	Fruta Fruta Fruta Fruta Fruta
2º Semana	Acompanhamento - 1	Acompanhamento - 2	Acompanhamento - 3
Segunda-feira Terça-feira Quarta-feira Quinta-feira Sexta-feira	Leite com Achatolado Iogurte de Frutas Suco de Morango Suco de Limão Bebida Láctea de Chocolate	Pão Francês com Manteiga Biscoito com Polenguinho Pão Doce Salgado Assado Barrinha de Goiabada	Fruta Fruta Fruta Fruta Fruta
3º Semana	Acompanhamento - 1	Acompanhamento - 2	Acompanhamento - 3
Segunda-feira Terça-feira Quarta-feira Quinta-feira Sexta-feira	Suco de Manga Suco de Caju Leite Fermentado (Yakult) Suco de Laranja Suco de Uva	Pão Francês com Frios Biscoito Salgado com Requeijão Bisnaguinha com Manteiga Sanduíche de Natural Bolo de Cenoura	Fruta Fruta Fruta Fruta Fruta
4º Semana	Acompanhamento - 1	Acompanhamento - 2	Acompanhamento - 3
Segunda-feira Terça-feira Quarta-feira Quinta-feira Sexta-feira	Iogurte de Frutas Leite com Achatolado Suco de Goiaba Água de Coco Suco de Limão	Wafer Bisnaguinha com Muçarela Biscoito de polvilho + Barra de Cereal Muffin Integral Misto Quente	Fruta Fruta Fruta Fruta Fruta

Contato



E-mail

tatiana@tatiananutri.com

Redes sociais

<https://tatiananutri.framer.website>

Telefone | WhatsApp

(11) 98279-0395

