

CARDÁPIO – ESCOLA SANTA MARIA 2025

1ª SEMANA DE MARÇO



S SEGUNDA 03/03 CARNAVAL	T TERÇA 04/03 CARNAVAL	Q QUARTA 05/03 CARNAVAL	Q QUINTA 06/03 Salada de Pepino Repolho Arroz Branco Feijão/ Caldo de feijão Omelete simples Abobora cozida Sobremesa: Maça	S SEXTA 07/03 Salada de beterraba e acelga Arroz Branco Feijão/ Caldo de Feijão Carne moída refogada Cenoura cozida Sobremesa: Laranja
--	--	---	---	---

*cardápio sujeito a alterações em caso de falta de algum alimento que esteja fora de época

Julia Silva Padilla – NUTRICIONISTA CRN-3 57922

CARDÁPIO – ESCOLA SANTA MARIA 2025

2ª SEMANA MARÇO



SEGUNDA		10/03	TERÇA		11/03	QUARTA		12/03	QUINTA		13/03	SEXTA		14/03
	Salada Alface e tomate			Salada Alface americana e milho			Salada de Couve e tomate			Salada de cenoura e pepino			Salada de Acelga e beterraba	
	Arroz Branco			Arroz Branco			Arroz Branco			Arroz Branco			Arroz Branco	
	Feijão/ Caldo de feijão			Feijão/ Caldo de feijão			Feijão/ Caldo de feijão			Feijão/ Caldo de feijão			Feijão/ Caldo de Feijão	
	Linguiça ao molho			Frango assado			Macarrão à bolonhesa			Isclas de frango com batatas			Peixe ao molho	
	Abobrinha cozida			Batata e cenoura cozida			Beterraba refogada			Sobremesa: Pera			Farofa simples	
Sobremesa: Banana		Sobremesa: Laranja		Sobremesa: Suco de melancia				Sobremesa: Mousse de Limão						

*cardápio sujeito a alterações em caso de falta de algum alimento que esteja fora de época

Julia Silva Padilla – NUTRICIONISTA CRN-3 57922

CARDÁPIO – ESCOLA SANTA MARIA 2025

3ª SEMANA DE MARÇO



SEGUNDA	S	17/03	Salada de Brócolis e tomate
			Arroz Branco
			Feijão/ Caldo de feijão
			Hamburguinho de forno
			Purê de abóbora
			Sobremesa: Mamão
TERÇA	T	18/03	Salada Cenoura e beterraba
			Arroz Branco
			Feijão/ Caldo de feijão
			Panqueca de frango
			Cenoura cozida
			Sobremesa: Banana
QUARTA	Q	19/03	Salada de Vinagrete
			Arroz Branco
			Feijoada com linguiça de frango
			Farofa simples
			Couve refogada
			Sobremesa: Laranja
QUINTA	Q	20/03	Salada de Repolho e ervilha
			Arroz Branco
			Feijão/ Caldo de feijão
			Estrogonofe de carne
			Batata assada
			Sobremesa: Maçã
SEXTA	S	21/03	Salada de Alface americana e pepino
			Arroz Branco
			Feijão/ Caldo de Feijão
			Macarrão com atum
			Vagem cozida
			Sobremesa: Salada de frutas

*cardápio sujeito a alterações em caso de falta de algum alimento que esteja fora de época

Julia Silva Padilla – NUTRICIONISTA CRN-3 57922



CARDÁPIO – ESCOLA SANTA MARIA 2025

4ª SEMANA DE MARÇO



SEGUNDA		24/03	TERÇA		25/03	QUARTA		26/03	QUINTA		27/03	SEXTA		28/03
	Salada de milho e cenoura			Salada de Couve e tomate			Salada de Pepino e repolho			Salada de Alface lisa e beterraba			Salada de Acelga e tomate	
	Arroz Branco			Arroz Branco			Arroz Branco			Arroz Branco			Arroz Branco	
	Feijão/ Caldo de feijão			Feijão/ Caldo de feijão			Feijão/ Caldo de feijão			Feijão/ Caldo de feijão			Feijão/ Caldo de feijão	
	Kibe de forno com queijo			Carne cozida com mandioquinha			Frango cozido			Carne assada			Omelete com batata	
	Beterraba cozida			Sobremesa: Suco de Laranja			Creme de Milho			Polenta mole			Sobremesa: Bolo de chocolate	
Sobremesa: Melão				Sobremesa: Uva		Sobremesa: Mamão								

*cardápio sujeito a alterações em caso de falta de algum alimento que esteja fora de época

Julia Silva Padilla – NUTRICIONISTA CRN-3 57922