

CARDÁPIO – ESCOLA SANTA MARIA 2025

1ª SEMANA DE OUTUBRO



S	06/10	T	07/10	Q	08/10	Q	09/10	S	10/10
SEGUNDA	Salada de Pepino e cenoura	TERÇA	Salada de Acelga e tomate	QUARTA	Salada de Vinagrete	QUINTA	Salada de Milho e Repolho	SEXTA	Salada de Tomate e Alface americana
	Arroz Branco		Arroz Branco		Arroz Branco		Arroz Branco		Arroz Branco
	Feijão/ Caldo de feijão		Feijão/ Caldo de feijão		Feijoada com linguiça de frango		Feijão/ Caldo de feijão		Feijão/ Caldo de Feijão
	Macarrão com Frango		Hamburguinho de forno		Farofa de ovo		Carne de Panela com batatas (inglesa e doce)		Omelete com brócolis
	Beterraba cozida		Polenta mole		Couve refogada				Abobora cozida
	Sobremesa: Melancia		Sobremesa: Maçã		Sobremesa: Laranja		Sobremesa: Banana		Sobremesa: Salada de frutas

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

CARDÁPIO – ESCOLA SANTA MARIA 2025

2ª SEMANA OUTUBRO



S SEGUNDA	13/10	T TERÇA	14/10	Q QUARTA	15/10	Q QUINTA	16/10	S SEXTA	17/10	
Não haverá aula		Salada Brócolis e Acelga	Salada Repolho e Pepino	Salada de Tomate e ervilha	Salada de Alface Couve flor					
		Arroz Branco	Arroz Branco	Arroz Branco	Arroz Branco					
		Feijão/ Caldo de feijão	Feijão/ Caldo de feijão	Feijão/ Caldo de feijão	Feijão/ Caldo de Feijão					
		Macarrão à bolonhesa	Linguiça de frango assada	Frango assado	Escondidinho de carne moída					
		Abobrinha refogada	Creme de milho	Farofa simples	Sobremesa: Manga					
		Sobremesa: Banana	Sobremesa: Suco de Abacaxi	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

CARDÁPIO – ESCOLA SANTA MARIA 2025

3ª SEMANA DE OUTUBRO



S	20/10	T	21/10	Q	22/10	Q	23/10	S	24/10
SEGUNDA	Salada de Pepino e tomate Arroz Branco Feijão/ Caldo de feijão Panqueca de carne Cenoura cozida Sobremesa: Melancia	TERÇA	Salada Beterraba e Alface Arroz Branco Feijão/ Caldo de feijão Isclas de frango Purê de abobora Sobremesa: Pera	QUARTA	Salada de Repolho e tomate Arroz Branco Feijão/ Caldo de feijão Omelete de queijo Vagem cozida Sobremesa: Banana	QUINTA	Salada de cenoura e beterraba Arroz Branco Feijão/ Caldo de feijão Estrogonofe de carne Batata palito assada Sobremesa: Maçã	SEXTA	Salada de Acelga e couve Arroz Branco Feijão/ Caldo de feijão Peixe assado Espinafre ao molho branco Sobremesa: Bolo de chocolate

*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 OUTUBRO



S	27/10	T	28/10	Q	29/10	Q	30/10	S	31/10
SEGUNDA	Salada de Brócolis e acelga Arroz Branco Feijão/ Caldo de feijão Carne moída refogada Repolho refogado Sobremesa: Laranja	TERÇA	Salada de Couve e repolho Arroz Branco Feijão/ Caldo de feijão Frango Cozido Abobrinha refogada Sobremesa: Uva	QUARTA	Salada tomate e pepino Arroz Branco Feijão/ Caldo de feijão Iscas de carne com milho Sobremesa: Suco de Maracujá	QUINTA	Salada de milho e cenoura Arroz Branco Feijão/ Caldo de feijão Kibe de forno com queijo Chuchu cozido Sobremesa: Creme de banana	SEXTA	Salada de Tomate e Alface Arroz Branco Feijão/ Caldo de feijão Macarrão com Atum Cenoura cozinha Sobremesa: Maçã

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

Julia Silva Padilla – NUTRICIONISTA CRN-3 57922