

CARDÁPIO – ESCOLA SANTA MARIA 2026

1ª SEMANA DE JANEIRO



<div>S</div> <div>SEGUNDA</div> <div>05/01</div> <div>Recesso</div>	<div>T</div> <div>TERÇA</div> <div>06/01</div> <div>Salada de Acelga e Tomate</div> <div>Arroz Branco</div> <div>Feijão/ Caldo de feijão</div> <div>Carne moída refogada</div> <div>Polenta Mole</div> <div>Sobremesa: Suco de Maracujá</div>	<div>Q</div> <div>QUARTA</div> <div>07/01</div> <div>Salada de Alface e Pepino</div> <div>Arroz Branco</div> <div>Feijão/ Caldo de feijão</div> <div>Ovos mexidos</div> <div>Abóbora cozida</div> <div>Sobremesa: Melão</div>	<div>Q</div> <div>QUINTA</div> <div>08/01</div> <div>Salada de Cenoura e Repolho</div> <div>Arroz Branco</div> <div>Feijão/ Caldo de feijão</div> <div>Macarrão dois molhos</div> <div>Beterraba cozida</div> <div>Sobremesa: Banana</div>	<div>S</div> <div>SEXTA</div> <div>09/01</div> <div>Salada de Tomate e milho</div> <div>Arroz Branco</div> <div>Feijão/ Caldo de Feijão</div> <div>Frango cozido</div> <div>Farofa simples</div> <div>Sobremesa: Laranja</div>
---	---	---	--	--






*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 2026

2ª SEMANA JANEIRO



SEGUNDA		12/01	TERÇA		13/01	QUARTA		14/01	QUINTA		15/01	SEXTA		16/01
	Salada Repolho e Ervilha			Salada cenoura e Acelga			Salada Pepino e milho			Salada de alface americana e tomate			Salada de pepino e repolho	
	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	
	Carne moída			Frango assado			Almondegas ao molho			Omelete			Macarrão com Atum	
	Batata cozida			Farofa de ovo			Purê de Abóbora			Beterraba cozida			Cenoura cozida	
	Sobremesa: Melancia			Sobremesa: Laranja			Sobremesa: Maçã			Sobremesa: Melão			Sobremesa: Suco de abacaxi	






*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 2026

3ª SEMANA DE JANEIRO



SEGUNDA		26/01	TERÇA		27/01	QUARTA		28/01	QUINTA		29/01	SEXTA		30/01
	Salada Cenoura e pepino			Salada Alface e Brócolis			Salada de Acelga e Repolho			Salada Milho e Beterraba			Salada Acelga e tomate	
	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	
	Hamburguinho de forno			Carne de panela			Farofa			Macarrão com frango			Peixe ao molho	
	Batata assada			Mandioquinha refogada			Couve refogada			Vagem cozida			Cenoura e chuchu cozidos	
Sobremesa: Banana		Sobremesa: Mamão		Sobremesa: Laranja		Sobremesa: Uva		Sobremesa: Melão						

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

Julia Silva Padilla – NUTRICIONISTA CRN-3 57922