



# CARDÁPIO – ESCOLA SANTA MARIA 2026

## 1ª SEMANA DE JANEIRO

SEGUNDA

S

05/01

Recesso

TERÇA

T

06/01

Salada de Acelga e Tomate  
Arroz Branco  
Feijão/ Caldo de feijão  
Carne moída refogada  
Polenta Mole  
Sobremesa:  
Suco de Maracujá

QUARTA

Q

07/01

Salada de Alface e Pepino  
Arroz Branco  
Feijão/ Caldo de feijão  
Ovos mexidos  
Abóbora cozida  
Sobremesa:  
Melão

QUINTA

Q

08/01

Salada de Cenoura e Repolho  
Arroz Branco  
Feijão/ Caldo de feijão  
Macarrão dois molhos  
Beterraba cozida  
Sobremesa:  
Banana

SEXTA

S

09/01

Salada de Tomate e milho  
Arroz Branco  
Feijão/ Caldo de Feijão  
Frango cozido  
Farofa simples  
Sobremesa:  
Laranja

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



# CARDÁPIO – ESCOLA SANTA MARIA 2026

## 2ª SEMANA JANEIRO

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

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



# CARDÁPIO – ESCOLA SANTA MARIA 2026

## 3ª SEMANA DE JANEIRO

SEGUNDA	S 26/01	T 27/01	QUARTA	Q 28/01	QUINTA	Q 29/01	SEXTA	S 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