

CARDÁPIO – ESCOLA SANTA MARIA 2024

1ª SEMANA DE MARÇO



S	04/03	T	05/03	Q	06/03	Q	07/03	S	08/03
SEGUNDA	Salada Alface crespa e tomate Arroz Branco Feijão/ Caldo de feijão Omelete com queijo Abobora cozida Sobremesa: Uva	TERÇA	Salada Rúcula e milho Arroz Branco Feijão/ Caldo de feijão Panqueca de frango Cenoura cozida Sobremesa: Maçã	QUARTA	Salada de Alface americana e cenoura Arroz Branco Feijão/ Caldo de feijão Linguiça de frango ao molho Polenta Sobremesa: Crem e de banana	QUINTA	Salada de Acelga e pepino Arroz Branco Feijão/ Caldo de feijão Frango assado Batata cozida Sobremesa: Pera	SEXTA	Salada de Repolho e tomate Arroz Branco Feijão/ Caldo de Feijão Macarrão com Atum Chuchu cozido 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 2024

2ª SEMANA MARÇO



S	11/03	T	12/03	Q	13/03	Q	15/02	S	15/03
SEGUNDA	Salada Acelga e Beterraba Arroz Branco Feijão/ Caldo de feijão Carne moída com mandioquinha Repolho cozido Sobremesa: Kiwi	TERÇA	Salada Repolho e couve Arroz Branco Feijão/ Caldo de feijão Escondidinho de frango Sobremesa: Salada de frutas	QUARTA	Salada Vinagrete Arroz Branco Feijoada com carne seca Couve refogada Farofa de ovo Sobremesa: Laranja	QUINTA	Salada Grão de bico e alface Arroz Branco Feijão/ Caldo de feijão Rocambolo de queijo Abobrinha cozida Sobremesa: Mamão	SEXTA	Salada Alface Lisa e tomate Arroz Branco Feijão/ Caldo de feijão Ovos mexidos Cenoura cozida 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 2024

3ª SEMANA DE MARÇO



S SEGUNDA	18/03	T TERÇA	19/03	Q QUARTA	20/03	Q QUINTA	21/03	S SEXTA	22/03
	Salada de Couve e tomate		Salada de Beterraba e alface		Salada Cenoura milho		Salada de Alface americana 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
	Macarrão a bolonhesa		Carne cozida		Frango desfiado com milho		Estrogonofe de frango		Peixe assado
	Beterraba cozida		Batata e cenoura cozida		Polenta		Batata assada		Vagem cozida
	Sobremesa: Suco de abacaxi		Sobremesa: Pera		Sobremesa: Uva		Sobremesa: Maçã		Sobremesa: Bolo de cenoura com 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 2024

4ª SEMANA DE MARÇO



S	25/03	T	26/03	Q	27/03	Q	28/03	S	29/03
SEGUNDA	Salada de Couve e tomate Arroz Branco Feijão/ Caldo de feijão Crepioça com queijo Chuchu cozida Sobremesa: Suco de laranja	TERÇA	Salada de Acelga e Brócolis Arroz Branco Feijão/ Caldo de feijão Hamburguinho de forno Purê de batata Sobremesa: Morango	QUARTA	Salada de Cenoura e pepino Arroz Branco Feijão/ Caldo de feijão Linguiça de frango assada Mandioquinha cozida Sobremesa: Banana	QUINTA	FERIADO	SEXTA	FERIADO

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

Julia Silva Padilla – NUTRICIONISTA CRN-3 57922