

CARDÁPIO – ESCOLA SANTA MARIA 2026

1ª SEMANA DE MARÇO



SEGUNDA

02/03

Salada Beterraba e
cenoura

Arroz Branco

Feijão/
Caldo de feijão

Ovos
mexidos

Abobora cozida

Maçã

TERÇA

03/03

Salada Brócolis e
tomate

Arroz Branco

Feijão/
Caldo de feijão

Macarrão com
Atum

Chuchu cozido

Suco de Morango e
Laranja

QUARTA

04/03

Salada
Couve e Alface

Arroz Branco

Feijão/
Caldo de feijão

Linguiça de frango
ao molho

Polenta
Mole

Banana

QUINTA

05/03

Salada de Pepino e
tomate

Arroz Branco

Feijão/ Caldo de
feijão

Hamburguinho de
forno

Vagem cozida

Bolo de chocolate

SEXTA

06/03

Salada de Ervilha e
repolho

Arroz Branco

Feijão/ Caldo de
Feijão

Carne de panela

Beterraba
cozida

Mamão

CARDÁPIO – ESCOLA SANTA MARIA 2026

2ª SEMANA DE MARÇO



SEGUNDA

09/03

Salada Alface e
Acelga

Arroz Branco

Feijão/
Caldo de feijão

Panqueca de carne
moída

Abobrinha refogada

Melão

TERÇA

10/03

Salada Rúcula e
tomate

Arroz Branco

Feijão/
Caldo de feijão

Estrogonofe de
frango

Vagem cozida

Suco de Laranja e
Acerola

QUARTA

11/03

Salada de Alface
americana e grão
de bico

Arroz Branco

Feijão/
Caldo de feijão

Macarrão dois
molhos

Cenoura cozida em
palito

Pera

QUINTA

12/03

Salada Pepino e
beterraba

Arroz Branco

Feijão/
Caldo de feijão

Escondidinho
de carne

Tangerina

SEXTA

13/03

Salada Repolho e
tomate

Arroz Branco

Feijão/
Caldo de feijão

Peixe empanado
assado no forno

Chuchu cozido

Maçã

CARDÁPIO – ESCOLA SANTA MARIA 2026

3ª SEMANA DE MARÇO



SEGUNDA

16/03

Salada Tomate
pepino

Arroz Branco

Feijão/
Caldo de feijão

Frango cozido

Cenoura
cozida

Suco de pêssgo

TERÇA

17/03

Salada Brócolis e
couve-flor

Arroz Branco

Feijão/
Caldo de feijão

Carne refogada

Creme de
milho

Banana

QUARTA

18/03

Salada Vinagrete

Arroz Branco

Feijoada com
linguiça de frango

Couve
refogada

Farofa
simples

Laranja

QUINTA

19/03

Salada Alface e
repolho

Arroz Branco

Feijão/
Caldo de feijão

Kibe de forno com
queijo

Abobrinha cozida

Mamão

SEXTA

20/03

Salada de Milho e
Ervilha

Arroz Branco

Feijão/
Caldo de feijão

Omelete

Beterraba cozida

Mousse de abacate

CARDÁPIO – ESCOLA SANTA MARIA 2026

4ª SEMANA DE MARÇO



SEGUNDA

23/03

Salada de Acelga e
tomate

Arroz Branco

Feijão/
Caldo de feijão

Carne moída com
legumes (batata
doce e cenoura)

Tangerina

TERÇA

24/03

Salada de Couve e
tomate

Arroz Branco

Feijão/
Caldo de feijão

Filé de frango
empanado ao forno

Repolho
refogado

Suco de abacaxi

QUARTA

25/03

Salada Alface e
rucula

Arroz Branco

Feijão/
Caldo de feijão

Macarrão a
bolonhesa

Cenoura
cozida

Melão

QUINTA

26/03

Salada de pepino e
repolho

Arroz Branco

Feijão/
Caldo de feijão

Frango assado

Farofa
de ovo

Pera

SEXTA

27/03

Salada de Cenoura
e milho

Arroz Branco

Feijão/
Caldo de feijão

Estrogonofe de
carne

Abobrinha cozinha

Uva

CARDÁPIO – ESCOLA SANTA MARIA 2026

5ª SEMANA DE MARÇO



SEGUNDA

30/03

Salada de Alface e
Repolho

Arroz Branco

Feijão/
Caldo de feijão

Crepioça

Beterraba cozida

Melão

TERÇA

31/03

Salada de
Couve e
tomate

Arroz Branco

Feijão/
Caldo de feijão

Gratinado de
Carne e
batatas

Melancia

QUARTA

01/04

Salada Vinagrete

Arroz Branco

Feijoada com
linguiça de frango

Couve
refogada

Farofa
simples

Laranja

QUINTA

02/04

Salada de Repolho
e ervilha

Arroz Branco

Feijão/
Caldo de feijão

Iscas de frango com
milho

Mandioquinha
cozida

Maçã

SEXTA

03/04

Salada de Pepino e
milho

Arroz Branco

Feijão/
Caldo de feijão

Peixe ao
molho com
legumes

Manga