CARDÁPIO – ESCOLA SANTA MARIA 2021
1ª SEMANA DE OUTUBRO

ESCOLA SANTA MARIA

SEGUNDA

04/10

Salada de Brocolis e couve flor

Arroz Branco

Feijão/ Caldo de feijão

Farofa

Crepioca com queijo

Cenoura cozida

Sobremesa: Mamão

TERÇA

05/10

Salada de Couve e Tomate

Arroz Branco

Feijão/ Caldo de feijão

Hamburguinho de Forno

Batata Palito assada

Sobremesa: Suco de Abacaxi

QUARTA

06/10

Salada de Alface e cenoura

Arroz Branco

Feijão/ Caldo de feijão

Farofa

Iscas de Frango ao molho

Vagem cozida

Sobremesa: Mousse de Chocolate

QUINTA

07/10

Salada Acelga e tomate

Arroz Branco

Feijão/ Caldo de feijão

Carne cozida

Purê de abobora

Sobremesa: Maçã

SEXTA

08/10

Salada de Repolho e milho

Arroz Branco

Feijão/ Caldo de feijão

Farofa

Peixe ao forno com batata, cebola e vagem

Sobremesa: Banana

"Escolher se alimentar de forma saudável é investir em qualidade de vida a longo prazo, por isso, ame-se e cuide-se por completo!"

Julia Silva Padilla – NUTRICIONISTA CRN-3 57922

CARDÁPIO – ESCOLA SANTA MARIA 2021
2ª SEMANA DE OUTUBRO

ESCOLA SANTA MARIA

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
11/10 Salada de Couve e tomate Arroz Branco Feijão/ Caldo de feijão Farofa Carne moída com Milho Beterraba cozida Sobremesa: Suco de Goiaba	**12/10** **FERIADO**	**13/10** Salada de Cenoura e beterraba Arroz Branco Feijão/ Caldo de feijão Farofa Carne mista (Carne e linguiça de frango) Polenta Sobremesa: Mexerica	**14/10** Salada de Repolho Arroz Branco Feijão/ Caldo de feijão Estrogonofe de frango Abobrinha refogada Sobremesa: Bolo de Chocolate	**15/10** Salada de Alface e tomate Arroz Branco Feijão/ Caldo de feijão Macarrão com Atum Chuchu cozido Sobremesa:Uva

“Escolher se alimentar de forma saudável é investir em qualidade de vida a longo prazo, por isso, ame-se e cuide-se por completo!”

Julia Silva Padilla – NUTRICIONISTA CRN-3 57922

CARDÁPIO – ESCOLA SANTA MARIA 2021
3ª SEMANA DE OUTUBRO

ESCOLA SANTA MARIA

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
18/10	**19/10**	**20/10**	**21/10**	**22/10**
Salada de Couve e Alface	Salada de Acelga e cenoura	Salada de Couve e tomate	Salada Alface e milho	Salada de Repolho 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
Farofa	Escondidinho de Carne moída	Feijão Preto	Panqueca de frango	Farofa
Ovos mexidos com orégano	Vagem cozida	Linguiça assada	Batata doce cozida	Peixe no molho
Abobora cozida	Sobremesa: Pavê	Farofa	Sobremesa: Gelatina	Cenoura Cozida
Sobremesa: Banana		Sobremesa: Laranja		Sobremesa: Mamão

“Escolher se alimentar de forma saudável é investir em qualidade de vida a longo prazo, por isso, ame-se e cuide-se por completo!”

Julia Silva Padilla – NUTRICIONISTA CRN-3 57922

CARDÁPIO – ESCOLA SANTA MARIA 2021
4ª SEMANA DE OUTUBRO

ESCOLA SANTA MARIA

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
25/10	**26/10**	**27/10**	**28/10**	**29/10**
Salada de couve flor e tomate	Salada de Rúcula e alface	Salada de Repolho	Salada Alface e seleta	Salada Acelga 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
Farofa	Lasanha	Farofa	Iscas de carne ao molho	Farofa
Omelete de com tomate	Chuchu cozido	Frango assado	Cenoura cozida	Crepioca com queijo
Beterraba cozida	Sobremesa: Salada de Frutas	Legumes ao forno	Sobremesa: Banana	Berinjela ao molho
Sobremesa: Maçã		Sobremesa: Suco de Abacaxi		Sobremesa: Uva

“Escolher se alimentar de forma saudável é investir em qualidade de vida a longo prazo, por isso, ame-se e cuide-se por completo!”

Julia Silva Padilla – NUTRICIONISTA CRN-3 57922