

CARDÁPIO – ESCOLA SANTA MARIA 2021

1ª SEMANA DE AGOSTO



SEGUNDA		02/08	TERÇA		03/08	QUARTA		04/08	QUINTA		05/08	SEXTA		06/08
	Salada de Couve com Seleta de legumes			Salada de Alface e couve flor			Salada de Acelga e Cenoura			Salada Alface e tomate			Salada de Alface e Seleta de legumes	
	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	
	Omelete de Claras com queijo			Isclas de Carne			Macarrão com molho			Linguiça assada			Peixe assado com cebola e azeitona	
	Cenoura cozida			Creme de milho			Purê de Cenoura			Farofa			Milho cozido	
	Sobremesa: Morango			Sobremesa: Mamão			Sobremesa: Suco de Laranja			Sobremesa: Uva			Sobremesa: Mousse de chocolate	

Julia Silva Padilla – NUTRICIONISTA CRN-3 57922

CARDÁPIO – ESCOLA SANTA MARIA 2021

2ª SEMANA DE AGOSTO



SEGUNDA	S	09/08	TERÇA	T	10/08	QUARTA	Q	11/08	QUINTA	Q	12/08	SEXTA	S	13/08
		Salada de Brócolis com Tomate			Salada Rúcula e Alface			Salada de Cenoura e beterraba			Salada de Acelga e Tomate			Salada de 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
		Panqueca de Carne			Lasanha			Frango assado			Carne cozida com batata			Crepioça com queijo
		Abobora cozida			Chuchu cozido			Farofa			Polenta			Vagem cozida
		Sobremesa: Suco de Maracujá			Sobremesa: Laranja			Sobremesa: Pudim de Cremogema			Sobremesa: Suco de Goiaba			Sobremesa: Bolo de Cenoura com Chocolate

Julia Silva Padilla – NUTRICIONISTA CRN-3 57922

CARDÁPIO – ESCOLA SANTA MARIA 2021

3ª SEMANA DE AGOSTO



SEGUNDA	S	16/08	Salada de Brocolis e Couve flor
			Arroz Branco
			Feijão/ Caldo de feijão
			Carne moída refogada
			Cenoura Cozida
			Sobremesa: Banana
TERÇA	T	17/08	Salada de Couve e Beterraba
			Arroz Branco
			Feijão/ Caldo de feijão
			Escondidinho de Frango
			Berinjela ao molho
			Sobremesa: Suco de Abacaxi
QUARTA	Q	18/08	Salada de Repolho e tomate
			Arroz Branco
			Feijão/ Caldo de feijão
			Isclas de carne com seleta
			Abobrinha cozida
			Sobremesa: Mamão
QUINTA	Q	19/08	Salada Alface e tomate
			Arroz Branco
			Feijão/ Caldo de feijão
			Ovos mexidos com orégano
			Abobora cozida
			Sobremesa: Mousse de chocolate
SEXTA	S	20/08	Salada de Acelga e cenoura
			Arroz Branco
			Feijão/ Caldo de feijão
			Peixe ao molho
			Purê de mandioquinha
			Sobremesa: Maça

Julia Silva Padilla – NUTRICIONISTA CRN-3 57922

CARDÁPIO – ESCOLA SANTA MARIA 2021

4ª SEMANA DE AGOSTO



S

SEGUNDA

23/08

Salada de Couve e Alface

Arroz Branco

Feijão/
Caldo de feijão

Omelete de queijo

Beterraba cozida

Sobremesa:
Tangerina

T

TERÇA

24/08

Salada de Rúcula e tomate

Arroz Branco

Feijão/
Caldo de feijão

Carne cozida

Purê de abóbora

Sobremesa:
Bolo de chocolate

Q

QUARTA

25/08

Salada de Acelga

Arroz Branco

Feijão/
Caldo de feijão

Iscas de frango

Berinjela cozida
no molho

Sobremesa:
Morango

Q

QUINTA

26/08

Salada Repolho e alface

Arroz Branco

Feijão/
Caldo de feijão

Hambúrguer
assado

Batata palito
assada

Sobremesa:
banana

S

SEXTA

27/08

Salada Alface e tomate

Arroz Branco

Feijão/
Caldo de feijão

Atum no molho

Chuchu Cozido

Sobremesa:
Pudim de
cremograma

Julia Silva Padilla – NUTRICIONISTA CRN-3 57922

CARDÁPIO – ESCOLA SANTA MARIA 2021

5ª SEMANA DE AGOSTO



SEGUNDA	S	30/08	Salada de Seleta e rúcula
			Arroz Branco
			Feijão/ Caldo de feijão
			Ovos mexidos
			Vagem cozida
			Sobremesa: Laranja
TERÇA	T	31/08	Salada de Brócolis e tomate
			Arroz Branco
			Feijão/ Caldo de feijão
			Panqueca de Frango
			Purê de Cenoura
			Sobremesa: Gelatina
QUARTA	Q	01/09	Salada de Alface e couve
			Arroz Branco
			Feijão/ Caldo de feijão
			Macarrão com carne
			Seleta de legumes
			Sobremesa: Melancia
QUINTA	Q	02/09	Salada Beterraba e cenoura
			Arroz Branco
			Feijão/ Caldo de feijão
			Estrogonofe de carne
			Batata cozida
			Sobremesa: Salada de Frutas
SEXTA	S	03/09	Salada de Repolho e tomate
			Arroz Branco
			Feijão/ Caldo de feijão
			Peixe assado
			Abobrinha cozida
			Sobremesa: Tangerina

Julia Silva Padilla – NUTRICIONISTA CRN-3 57922