

# CARDÁPIO

## Março

### Educação Infantil 3, 4 e 5 1º ano EF e Período Integral.

COLÉGIO MARISTA  
SÃO LUÍS  
GRUPO MARISTA

Segunda  
02/03

Terça  
03/03

Quarta  
04/03

Quinta  
05/03

Sexta  
06/03

Lanche da  
Manhã

Frutas,  
de queijo  
Suco natural

Pão

Frutas,  
no pão integral

Misto  
Chá

Frutas  
Enroaldinho de brócolis  
com peru  
Suco natural

Frutas  
com requeijão  
Suco natural

Crepioica

Frutas  
de abóbora com cacau  
Chá

Bolo

Almoço

Arroz/Feijão  
Frango grelhado/Carne moída com legumes  
Aipim temperado  
Polenta cremosa  
Saladas:  
alface/beterraba/cenoura/couve/ovo de  
codorna//pepino  
Suco natural/água saborizada

Arroz/Feijão com biomassa  
súinos com legumes/Frango assado/  
Macarrão ao sugo com manjeriçãO/ Ovo  
cozido  
Saladas: couve/tomate/alface/azeitona sem  
caroço/pepino/milho  
Suco natural/água saborizada

Arroz/Feijão  
Peixe empanado assado/ Coxinha de frango  
Bolinho de aipim com espinafre  
Purê bicolor  
Saladas: tomate/alface/azeitona ervilha  
/acelga/brócolis  
Suco natural/água saborizada

Arroz/Feijão  
Carne assada/Frango a primavera  
Macarrão ao pesto /Farofa com cenoura  
Saladas:  
alface/beterraba/cenoura/couve/ovo de  
codorna//pepino  
Suco natural/água saborizada

Arroz  
Feijão  
Peixe assado/Rocambolo recheado  
Chips de batata doce  
Macarrão a carbonara  
Saladas: couve/tomate/alface/azeitona sem  
caroço/pepino/milho  
Suco natural/água saborizada

1º lanche da  
tarde

Frutas  
de gergelim e patê de  
frango  
Suco  
natural

Pão

Frutas  
Bolo de formigueiro  
Chá

Frutas  
Milho + Bisc de polvilho  
Suco natural

Frutas  
Mini-pizza  
Suco natural

Frutas  
de cereal com doce de  
uva  
Suco  
natural

Pão

2º lanche da  
tarde

(apenas para infantil  
3 e Integral)

Macarrão de forno

(Iogurte com cereal )  
Creme de abóbora

Escondidinho de polenta

Carreteiro

(Sorvete de banana com  
morango)  
Canja

# CARDÁPIO

Março

Educação Infantil 3, 4 e 5  
1º ano EF e Período Integral.

COLÉGIO MARISTA  
SÃO LUÍS  
GRUPO MARISTA

Segunda  
09/03

Terça  
10/03

Quarta  
11/03

Quinta  
12/03

Sexta  
13/03

Lanche da  
Manhã

Frutas  
Pão  
de aveia com manteiga  
ou melado Suco natural

Frutas  
Assado de carne  
Suco natural

Frutas  
Sanduiche natural  
Suco

Frutas  
Milho+ bisc de polvilho  
Suco natural

Frutas  
de laranja Bolo  
Chá

Almoço

Arroz/Feijão/Coxinha assada/ Carne  
de panela/polenta com queijo /Sufê  
de cenoura.  
Saladas: tomate, abobrinha, acelga,  
feijão branco, beterraba,  
maionese c/biomassa.  
Suco natural/água saborizada.

Arroz/Feijão/Bisteca assada, Frango  
refogado c/ ervilha/Macarrão c/  
tomate e cheiro verde/Repolho roxo  
c/cenoura  
Saladas: Alface, beterraba, chuchu,  
tomate, cenoura, milho, ervilha.  
Suco natural/água saborizada.

Arroz/Feijão/Peixe chapeado/Frango  
com legumes assado /Batata  
rústica/Macarrão de forno.  
Saladas: beterraba, alface, tomate,  
brócolis, acelga, abobrinha.  
Suco natural/água saborizada.

Arroz/Feijão/Carne assada/Frango a  
milanesa assado/Macarrão alho e  
azeite de oliva/Brócolis com ovos.  
Saladas: alface, chicória, repolho,  
cenoura, tomate, couve-flor.  
Suco natural/água saborizada.

Arroz/Feijão/Peixe crocante/  
Hamburguinho/Purê de aipim  
/Nhoque ao sugo.  
Saladas: acelga, tomate, milho,  
ervilha, alface, beterraba.  
Suco natural/água saborizada.

1º lanche da  
tarde

Frutas  
Iogurte  
Cereal

Frutas  
Bolo de aipim com coco  
Chá

Frutas  
Omelete de forno  
Suco natural

Frutas  
Pão de batata c/queijo  
Suco natural

Frutas  
Bauru  
Suco natural

2º lanche da  
tarde

(apenas para infantil  
3 e Integral)

Risotinho

(Pão pizza integral )  
Polenta com molho de  
carne

(Panqueca integral de  
frango ) Purê de batata  
com frango

(Pão de queijo)  
Sopa de letrinhas

Escondidinho de carne

# CARDÁPIO

## Março

### Educação Infantil 3, 4 e 5 1º ano EF e Período Integral.

COLÉGIO MARISTA  
SÃO LUÍS  
GRUPO MARISTA

Segunda  
16/03

Terça  
17/03

Quarta  
18/03

Quinta  
19/03

Sexta  
20/03

Lanche da  
Manhã

Frutas  
Pão francês integral com  
omelete  
Chá

Frutas  
Mini-Pizza  
Suco natural

Frutas  
Cereal sem açúcar  
iogurte

Frutas  
Pão de aveia com doce  
de leite  
Suco natural

Frutas  
Bolo coco  
Chá

Almoço

Arroz/Feijão/Frango ao sugo/Tiras  
acebolada com legumes/Macarrão  
integral ao sugo/Couve-flor gratinada  
Saladas: tomate, pepino, cenoura,  
acelga, couve, alface.  
Suco natural/água saborizada.

Arroz/Feijão com biomassa/Pernil  
assado/Frango grelhado/Farofa com  
couve/Ovo cozido com vagem  
Saladas: tomate, pepino, repolho,  
cenoura, milho, ervilha.  
Suco natural/água saborizada.

Arroz/Feijão/Peixe assado/Frango  
crocante/ Macarrão a  
carbonara/Batata assada.  
Saladas: couve, tomate, alface,  
azeitona sem caroço, pepino, milho.  
Suco natural/água saborizada.

Arroz/Feijão/Carne de panela/Frango  
assado/Polenta cremosa/Creme de  
milho  
Saladas: tomate, pepino, repolho,  
cenoura, milho, ervilha.  
Suco natural/água saborizada.

Arroz/Feijão/Peixe  
chapeado/Almôndegas ao  
sugo/Lasanha/Purê bicolor  
Saladas: couve-flor, vagem, alface,  
rúcula, tomate, cenoura.  
Suco natural/água saborizada.

1º lanche da  
tarde

Frutas  
Pão de queijo  
Suco natural

Frutas  
Bolo de cenoura  
Chá

Frutas  
Sanduiche natural  
Suco natural

Frutas  
Crepioica com requeijão  
Chá

Frutas  
Mini- x-burguer  
Suco natural

2º lanche da  
tarde

(apenas para infantil  
3 e Integral)

Carreiroiro

(Sorvete de banana com  
melado) Sopa  
de feijão

Escondidinho

(iogurte e bisc. De  
polvilho ) Macarronada

(Panqueca colorida )  
Purê com carne moída e  
legumes

# CARDÁPIO

## Março

### Educação Infantil 3, 4 e 5 1º ano EF e Período Integral.

COLÉGIO MARISTA  
SÃO LUIS  
GRUPO MARISTA

Segunda  
23/03

Terça  
24/03

Quarta  
25/03

Quinta  
26/03

Sexta  
27/03

Lanche da  
Manhã

Frutas  
Assado de frango  
Suco natural

Frutas  
Mini-x-burguer  
Chá

Frutas Cupcake  
salgado suco de limão

Frutas Pão pizza integral  
suco natural

Frutas  
Bolo bicolor  
Chá

Almoço

Arroz/Feijão/Rocambole  
recheado/Frango ao sugo/Polenta  
mole/Suflê de brócolis  
Saladas::  
couve/tomate/alface/azeitona sem  
caroço/pepino/milho  
Suco natural/água saborizada

Arroz/Feijão/Cubos suino com  
legumes/Fricassê de frango/Panqueca  
colorida/Farofa rica Saladas:  
beterraba, alface, tomate,  
brócolis, acelga, abobrinha.  
Suco natural/água saborizada.

Arroz/Feijão  
Peixe assado/Frango refogado com  
milho  
Macarrão ao pesto/Purê  
Salada: tomate/alface/brócolis/  
pepino/  
cenoura/couve manteiga  
Suco natural/água saborizada

Arroz/Feijão  
Frango assado com alecrim/Iscas  
aceboladas/Bolinho de  
aipim/Macarrão integral ao sugo  
Saladas:  
alface/beterraba/cenoura/couve/ovo  
de codorna//pepino  
Suco natural/água saborizada

Arroz/Feijão  
Peixe empanado assado/Estrogonofe  
de carne  
Repolho com cenoura/Batata"tipo  
frita"  
Saladas: tomate/alface/azeitona  
ervilha  
/acelga/brócolis  
Suco natural/água saborizada

1º lanche da  
tarde

Frutas  
Misto no pão integral  
Suco

Frutas  
Bolo de cacau com aveia  
Chá

Frutas  
Enroladinho de brócolis  
com peru  
Suco

Frutas  
Cereal  
iogurte

Frutas  
Pastel assado  
Suco natural

2º lanche da  
tarde

(apenas para infantil  
3 e Integral)

Escondidinho de carne

Macarronada

(Torta de bolacha  
caseira) Caldo  
verde

Risotinho de legumes

(Walfer caseiro)  
Sopa de legumes

# CARDÁPIO

## Março

### Educação Infantil 3, 4 e 5 1º ano EF e Período Integral.

Segunda  
30/03

Terça  
31/03

Quarta

Quinta

Sexta

Lanche da  
Manhã

Frutas  
Pão de cereal com doce  
de morango Suco  
natural

Frutas Pastel  
assado Suco  
natural

Almoço

Arroz/Feijão/Almôndegas  
caseira/Frango assado/Purê  
bicolor/Farofa com ovos Saladas:  
Alface/Tomate/Cenoura/Chuchu/  
Brócolis/Pepino  
Suco /Água saborizada

Arroz/Feijão com biomassa/Pernil  
assado/Escondidinho de  
frango/Primavera de  
legumes/Macarrão a carbonara  
Saladas: Acelga/Rúcula/Abobrinha/  
Beterraba/Couve-flor/Tomate  
Suco/Água saborizada

1º lanche da  
tarde

Frutas Pão  
de queijo Suco

Frutas  
Cuca de banana Chá

2º lanche da  
tarde

(apenas para infantil  
3 e Integral)

Minestra de feijão

( Crepioca com patê)  
Escondidinho de polenta