

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 manjeriço/ 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)
Crema 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/Farova 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)

Carreteiro

(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.

COLÉGIO MARISTA
SÃO LUÍS
GRUPO MARISTA

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