

COLÉGIO NOSSA SENHORA DE SION – MARÇO/2026

2ª FEIRA – 02/03	3ª FEIRA – 03/03	4ª FEIRA – 04/03	5ª FEIRA – 05/03	6ª FEIRA – 06/03
ARROZ, FEIJÃO, POSTA ASSADA, SPAGUETTI AO MOLHO BRANCO, ABOBRINHA COM MILHO, TOMATE E PEPINO, MELÃO	ARROZ, FEIJÃO, SOBRECOPA ASSADA, CREME DE MILHO, CHUCHU, ESCAROLA E ACELGA, PERA	ARROZ, FEIJÃO, CARNE DE PANELA, POLENTA FRITA, CENOURA REFOGADA, MIX DE REPOLHO, ALFACE LARANJA	ARROZ, FEIJÃO, STROGONOFF DE FRANGO, BATATA PALHA, ABOBRINHA, ALFACE CRESPA E COUVE-FLORES, BANANA	ARROZ, FEIJÃO, PEIXE À MILANESA COM MOLHO TÁRTARO, PURÊ DE BATATA, COUVE REFOGADA, CENOURA RALADA E RÚCULA, MOUSSE DE MARACUJÁ COM POLPA
2ª FEIRA – 09/03	3ª FEIRA – 10/03	4ª FEIRA – 11/03	5ª FEIRA – 12/03	6ª FEIRA – 13/03
ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOÍDA AO MOLHO, PURÊ DE ABÓBORA CABOTIÁ, BRÓCOLIS ALHO E ÓLEO, CHUCHU COZIDO E TOMATE, MELANCIA	ARROZ, ARROZ CREMOSO, FEIJÃO, FRICASSÉ DE FRANGO, REPOLHO REFOGADO, AGRIÃO, SALADA DE CEBOLA, BANANA	ARROZ, FEIJÃO, PERNIL ASSADO AO MOLHO ROTY, BANANA À MILANESA, FAROFA COM CEBOLA, BETERRABA COZIDA E CENOURA RALADA, LARANJA	ARROZ, FEIJÃO, PANQUECA DE CARNE COM MOLHO DE TOMATE, ABOBRINHA REFOGADA, TOMATE COM ORÉGANO E ALFACE AMERICANA, ABACAXI	ARROZ, FEIJÃO, PEIXE AO MOLHO DE ERVAS FINAS, BATATA DOCE ASSADA, VAGEM REFOGADA, BETERRABA E ABOBRINHA RALADA, ABACATE BATIDO
2ª FEIRA – 16/03	3ª FEIRA – 17/03	4ª FEIRA – 18/03	5ª FEIRA – 19/03	6ª FEIRA – 20/03
ARROZ, FEIJÃO, STROGONOFF DE CARNE, BATATA PALHA, ABOBRINHA REFOGADA, ALFACE E PEPINO, MELÃO	ARROZ, FEIJÃO, SPAGUETTI, POLPETTONE CASEIRO AO MOLHO SUGO, ACELGA REFOGADA, CHUCHU COZIDO E TOMATE, MORANGO	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO À MILANESA, PURÊ DE BATATA, CENOURA PALITO SAUTÉE, RÚCULA E PEPINO, GELATINA COM MAÇÃ	ARROZ, FEIJÃO, FEIJOADA, COUVE REFOGADA, FAROFA DE BANANA, ALFACE, VINAGRETE, PERA	ARROZ, FEIJÃO, PEIXE À MILANESA, ESPINAFRE AO MOLHO BRANCO, FAROFA, TOMATE E CENOURA COZIDA, BANANA
2ª FEIRA – 23/03	3ª FEIRA – 24/03	4ª FEIRA – 25/03	5ª FEIRA – 26/03	6ª FEIRA – 27/03
ARROZ, FEIJÃO, BIFE ACEBOLADO, BOLINHO DE ARROZ, CHUCHU REFOGADO, ALFACE E PEPINO, ABACAXI	ARROZ, FEIJÃO, NHOQUE AO SUGO, POSTA ASSADA, COUVE-FLORES SAUTÉE, BETERRABA COZIDA, CENOURA RALADA PERA	ARROZ, FEIJÃO, ARROZ CARRETEIRO, TORTA NAPOLITANA, COUVE REFOGADA, ALFACE E VINAGRETE, LARANJA	ARROZ, FEIJÃO, ISCAS DE FRANGO GRELHADO, LASANHA DE QUEIJO, ABOBRINHA COM CENOURA, MIX DE REPOLHOS ROXO E VERDE, MAÇÃ	ARROZ INTEGRAL, FEIJÃO, ARROZ À GREGA, SALMÃO AO MOLHO DE MARACUJÁ, BRÓCOLIS, RÚCULA E TOMATE CEREJA, LARANJA
2ª FEIRA – 30/03	3ª FEIRA – 31/03	4ª FEIRA – 01/04	5ª FEIRA – 02/04	6ª FEIRA – 03/04
ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOÍDA COM MILHO, POLENTA MOLE COM MOLHO, CENOURA, ALFACE E PEPINO, MELÃO	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO ASSADO, MACARRÃO AO MOLHO POMODORO, BRÓCOLIS SAUTÉE, BETERRABA COZIDA, CENOURA RALADA, PICOLÉ DE FRUTA	ARROZ, FEIJÃO, CARNE DE PANELA COM BATATA, SUFLÊ DE QUEIJO, CHUCHU, ALFACE ROXA E TOMATE, TOP BEL	RECESSO	FERIADO

OBSERVAÇÃO: TODO O CARDÁPIO PODE SOFRER ALTERAÇÃO. EVENTUAL MODIFICAÇÃO NÃO COMPROMETERÁ O VALOR NUTRICIONAL DA REFEIÇÃO.

MARIANA AMABILE WAIDEMAN - NUTRICIONISTA/CRN 8 4188

* TODOS OS DIAS, DISPONÍVEL FAROFA PROTEICA E OVOS COZIDOS OU MEXIDOS

CARDÁPIO – MARÇO/2026

MARÇO



Família

No abraço que guarda o mundo,
a família faz morada:
é laço firme e profundo,
é luz na curva da estrada.

Helena Marins