

CARDÁPIO ESCOLA INTEGRAL - COLÉGIO SANTA MÔNICA

Março 2017

| Semana 1 | 27/02 2ª feira | 28/02 3ª feira | 01/03 4ª feira | 02/03 5ª feira | 03/03 6ª feira |
|----------|-------------------|-------------------|-------------------|---|--|
| Colação | | | | Pão francês com manteiga Suco de caju | Pão de forma com pastinha de queijo e blanquet Suco de laranja |
| Almoço | RECESSO | FERIADO | RECESSO | Alface Almôndegas com molho sugo Macarrão ao alho e óleo Arroz / Feijão Laranja | Alface Fricassê de frango Cenoura sauté Arroz / Feijão Doce de leite |
| Lanche | | | | Cereal matinal Iogurte de frutas | Bolo de milho Suco de goiaba |
| Jantar | | | | Isclas de frango Beterraba cozida Arroz / Feijão Banana | Bifinho de panela Couve-flor refogada Arroz / Feijão Melão |

| Semana 2 | 06/03 2ª feira | 07/03 3ª feira | 08/03 4ª feira | 09/03 5ª feira | 10/03 6ª feira |
|----------|---|--|--|---|---|
| Colação | Bisnaguinha c/ requeijão Suco de caju | Cereal matinal Iogurte | Biscoito cream cracker c/ requeijão Suco de laranja com acerola | Pão de queijo Suco de pêssego | Bolo formigueiro Leite fermentado |
| Almoço | Tomate Picadinho de carne Couve refogada Arroz / Feijão Laranja | Cenoura ralada Frango a passarinho Repolho bicolor Arroz / Feijão Melancia | Alface Isclas de carne na frigideira Virado de cenoura Arroz / Feijão Gelatina | Alface e tomate Torta de frango aberta - massa empada Arroz / Feijão Mamão | Beterraba ralada Filé de peixe empanado Brócolis Arroz / Feijão Gelatina colorida |
| Lanche | Pastel de forno de frango Suco de goiaba | Pão careca com blanquet Suco de uva | Bolo simples Achocolatado | Biscoito drink com requeijão Suco de melancia | Pão francês com margarina Suco de maracujá |
| Jantar | Cubos de filé de frango Beterraba cozida Arroz / Feijão Banana | Panqueca rosa de carne com espinafre Arroz / Feijão Gelatina | Filé de frango empanado Batata rústica Arroz / Feijão Maçã | Estrogonofe de carne Abóbora Arroz / Feijão Melão | Sobrecoxa assada Batata doce Arroz / Feijão Abacaxi |

CARDÁPIO ESCOLA INTEGRAL - COLÉGIO SANTA MÔNICA

Março 2017

| Semana 3 | 13/03 2ª feira | 14/03 3ª feira | 15/03 4ª feira | 16/03 5ª feira | 17/03 6ª feira |
|----------|--|--|---|--|---|
| Colação | Pão careca com requeijão e blanquet Suco de manga | Biscoito de leite Achocolatado | Pão francês com requeijão Suco de tangerina | Bolo de milho Suco de goiaba | Queijo quente Limonada |
| Almoço | Carne moída com molho sugo Quibebe Arroz / Feijão Banana | Frango assado Polenta Arroz / Feijão Gelatina | Carne assada desfiada com molho Purê de batata Arroz / Feijão Melancia | Gratinado de frango com abobrinha Arroz / Feijão Laranja | Carne ensopadinha Aipim refogado Arroz / Feijão Brigadeiro de colher |
| Lanche | Cereal matinal Iogurte | Bolo de coco Suco de pêssego | Manga Suco de uva | Biscoito de maisena Suco de abacaxi | Biscoito cream cracker c/ requeijão Leite fermentado |
| Jantar | Filé de frango Palatinhos de abobrinha assada Arroz / Feijão Maçã | Iscas de carne na panela Cenoura e vagem Arroz / Feijão Abacaxi | Filé de peixe assado Brócolis sauté Arroz / Feijão Gelatina | Almôndegas Macarrão Arroz (op.) / Feijão Uva | Ovos mexidos Batata corada no forno Arroz / Feijão Mamão |

| Semana 4 | 20/03 2ª feira | 21/03 3ª feira | 22/03 4ª feira | 23/03 5ª feira | 24/03 6ª feira |
|----------|--|--|--|--|--|
| Colação | Biscoito maisena Suco de maçã | Bolo de banana Suco de uva | Pastel de forno de frango Suco de laranja com mamão | Bisnaguinha com requeijão Leite fermentado | Cereal matinal Iogurte |
| Almoço | Alface e beterraba ralada Estrogonofe de frango Batata assada Arroz / Feijão Melão | Tomate Kibinho assado Purê de inhame Arroz / Feijão Maçã | Tomate Gourjão de frango Bertalha com molho sugo Arroz / Feijão Gelatina | Alface Iscas de peixe empanadas Couve flor Arroz / Feijão Melancia | Agrião Frango desfiadinho Arroz maluco - ovo, cenoura ralada, Arroz / Feijão Sacolé de uva |
| Lanche | Biscoito de leite Suco de goiaba | Pão de forma com pastinha de queijo Minas Suco de maracujá | Biscoito drink c/ requeijão Chocolate | Cuca de maçã com aveia Suco de caju | Bisnaguinha c/ requeijão Suco de melão |
| Jantar | Iscas de carne Chuchu refogadinho Arroz / Feijão Manga | Sobrecoxa assada Creme de espinafre com batata Arroz / Feijão Mamão | Rocamboles de carne recheado com cenoura e queijo Arroz / Feijão Melão | Cubos de carne com molho Bolinho de arroz com espinafre Arroz / Feijão Gelatina | Torta de batata com ovo cozido e queijo Arroz (op.) / Feijão Banana |

CARDÁPIO ESCOLA INTEGRAL - COLÉGIO SANTA MÔNICA

Março 2017

| Semana 5 | 27/03 2ª feira | 28/03 3ª feira | 29/03 4ª feira | 30/03 5ª feira | 31/03 6ª feira |
|----------|---|--|---|--|--|
| Colação | Biscoito Maria Morango ao leite | Pão francês com margarina Chocolate | Queijo quente Suco de pêssego | Bolo de cenoura com chocolate Suco de cajú | Pão de forma com pastinha de queijo e blanquet Suco de laranja |
| Almoço | Alface Macarrão à bolonhesa com cenoura Arroz (op.) / Feijão Mamão | Alface e tomate Frango assado Creme de milho Arroz / Feijão Gelatina | Tomate Filé de peixe assado Brócolis com alho Arroz / Feijão Melancia | Alface Panqueca de carne com beterraba Repolho refogado Arroz / Feijão Laranja | Acelga no vapor Salpicão de frango sem maionese (cenoura, milho, batata palha) Arroz / Feijão Doce de banana |
| Lanche | Biscoito drink com requeijão Suco pêssego | Bolo de abacaxi Suco de uva | Bisnaguinha com requeijão Leite fermentado | Cereal matinal iogurte | Biscoito maisena Suco de goiaba |
| Jantar | Filé de frango grelhado Batata doce Arroz / Feijão Maçã | Escondidinho de batata com carne e abobrinha Arroz / Feijão Uva | Picadinho de carne Polenta Arroz / Feijão Gelatina | Cubos de frango Abobrinha assada com molho sugo Arroz / Feijão Banana | Carne assada Farofa Arroz / Feijão Melão |

Obs.: O cardápio poderá sofrer alterações por alimentos de mesmo valor nutricional, caso haja alguma intercorrência, com autorização prévia da Nutricionista. No lanche, caso o aluno não aceite o alimento proposto, haverá substituição do mesmo por biscoito cream cracker ou biscoito maisena. (O.p.: Opcional)



Erika B.S. Gomes
NUTRICIONISTA
CRN: 06101286

Erika Gomes
Nutricionista