

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