

CARDÁPIO ESCOLA INTEGRAL - COLÉGIO SANTA MÔNICA

Setembro 2017

Semana 1	28-ago 2ª feira	29-ago 3ª feira	30-ago 4ª feira	31-ago 5ª feira	1-set 6ª feira
Colação	Biscoito cream cracker com requeijão Leite fermentado	Biscoito maisena Achocolatado	Pastel de forno de frango Limonada	Pão francês com manteiga Suco de abacaxi	Biscoito de polvilho Suco de Manga
Almoço	Tomate Bifinho de panela Batata doce corada Arroz / Feijão Melão	Agrião Frango empanado Beterraba cozida Arroz / Feijão Gelatina	Tomate Almôndegas ao sugo Purê de inhame Arroz / Feijão Mamão	Repolho picadinho Isclas de frango grelhadas Cenoura refogada Arroz / Feijão Pera	Alface Estrogonofe de carne Batata palha Arroz / Feijão Gelatina colorida
Lanche	Pão de queijo Suco de pêssego	Torrada de pão de forma com manteiga Suco de laranja	Bisnaguinha com blanquet de peru Suco de caju	Bolo de milho Suco de uva	Cereal Iogurte
Jantar	Cubos de frango Jardineira de legumes Arroz / Feijão Maçã	Carne moída ao molho Macarrão ao alho e óleo Arroz / Feijão Mamão	Isclas de peixe empanadas Chuchu refogado Arroz / Feijão Gelatina	Picadinho de carne Polenta Arroz / Feijão Banana	Sobrecoca assada Palitinhos de abobrinha Arroz / Feijão Melancia

Semana 2	4-set 2ª feira	5-set 3ª feira	6-set 4ª feira	7-set 5ª feira	8-set 6ª feira
Colação	Cereal Iogurte	Bolo mesclado Suco de uva	Pão de queijo Suco de caju	FERIADO	Biscoito cream cracker com manteiga Suco de maracujá
Almoço	Agrião Escondidinho de frango com aipim Arroz / Feijão Banana	Repolho Bifinho de panela Farofa Arroz/Feijão Laranja	Beterraba Filé de peixe frito Creme de espinafre Arroz/Feijão Maçã		Tomate Cubos de frango Abobrinha gratinada Arroz/Feijão Doce de leite
Lanche	Rosquinha de leite Suco de pêssego	Pão francês com requeijão Leite fermentado	Biscoito de polvilho Achocolatado		Biscoito maisena Suco de tangerina
Jantar	Carne assada Macarrão ao sugo Arroz/Feijão Abacaxi	Ovos mexidos Quibebe Arroz/Feijão Gelatina	Almôndegas ao sugo Purê de batata Arroz/Feijão Mamão		Isclas de carne ao molho ferrugem Batata doce soute Arroz/Feijão Laranja

CARDÁPIO ESCOLA INTEGRAL - COLÉGIO SANTA MÔNICA

Setembro 2017

Semana 3	11-set 2ª feira	12-set 3ª feira	13-set 4ª feira	14-set 5ª feira	15-set 6ª feira
Colação	Biscoito de polvilho Leite fermentado	Bisnaguinha com blanquet de peru Suco de maçã	Biscoito maisena Suco de pêssego	Pão francês com manteiga Suco de tangerina	Pão de forma com pastinha de queijo Achocolatado
Almoço	Agrião Isclas de fígado à milanesa Purê de batata Arroz/Feijão Mamão	Acelga Frango assado Quibebe Arroz/Feijão Gelatina	Alface Isclas de carne ao molho shoyo Macarrão colorido Arroz/Feijão Laranja	Agrião Gurjão de frango Batata souté Arroz/Feijão Maçã	Alface Picadinho de carne Jardineira de legumes Arroz/Feijão Doce de banana
Lanche	Biscoito drink com requeijão Suco de uva	Cereal Iogurte	Pastel de forno de frango Suco de laranja	Bolo de cenoura com chocolate Suco de caju	Pão de queijo Suco de abacaxi
Jantar	Sobrecoca assada Couve-flor gratinada Arroz/Feijão Banana	Carne ensopada Polenta Arroz/Feijão Pera	Filé de peixe assado Chuchu com cenoura Arroz/Feijão Melão	Hamburguer de carne Vagem refogada Arroz/Feijão Gelatina	Risoto de frango Abobrinha à italiana Feijão Melancia

Semana 4	18-set 2ª feira	19-set 3ª feira	20-set 4ª feira	21-set 5ª feira	22-set 6ª feira
Colação	Biscoito de leite Limonada	Pastel de forno de queijo e presunto Suco de laranja	Pão de queijo Suco de caju	Cereal Iogurte	Bisnaguinha com requeijão Suco de uva
Almoço	Repolho Carne Moída ao sugo Macarrão ao alho e óleo Arroz/Feijão Maçã	Alface Isclas de carne Batata frita Arroz/Feijão Abacaxi	Agrião Fricassê de frango Cenoura com Vagem Arroz/Feijão Gelatina	Tomate Carne assada Aipim souté Arroz/Feijão Banana	Agrião Panqueca de carne Beterraba cozida Arroz/Feijão Brigadeiro de colher
Lanche	Pão francês com margarina Suco de pêssego	Biscoito de polvilho Achocolatado	Biscoito waffer de chocolate Leite fermentado	Queijo quente Suco de tangerina	Bolo de laranja Suco de manga
Jantar	Bifinho de panela Virado de cenoura Arroz/Feijão Laranja	Lasanha de frango Beterraba cozida Arroz/Feijão Banana	Ovos cozidos Purê de batata Arroz/Feijão Mamão	Isclas de peixe empanadas Cenoura camponesa Arroz/Feijão Maçã	Estrogonofe de carne Batata souté Arroz/Feijão Manga

CARDÁPIO ESCOLA INTEGRAL - COLÉGIO SANTA MÔNICA
Setembro 2017

Semana 5	25-set 2ª feira	26-set 3ª feira	27-set 4ª feira	28-set 5ª feira	29-set 6ª feira
Colação	Biscoito de polvilho Achocolatado	Torrada de pão de forma com manteiga Suco de abacaxi	Bolo de chocolate Suco de pêssego	Biscoito maisena Leite fermentado	Pão francês com pastinha de blanquet e requeijão Suco de tangerina
Almoço	Cenoura Frango ensopado Polenta Arroz/Feijão Banana	Agrião Isclas de peixe empanadas Chuchu refogado Arroz/Feijão Gelatina	Tomate Estrogonofe de carne Batata palha Arroz/Feijão Maçã	Acelga Frango grelhado Legumes souté Arroz/Feijão Pera	Alface Carne moída refogada Purê de inhame Arroz/Feijão Sacolê de chocolate
Lanche	Bisnaguinha com blanquet de peru Suco de caju	Biscoito cream cracker com requeijão Suco de uva	Cereal Iogurte	Pão de queijo Suco de laranja	Pastel de forno de queijo e presunto Suco de maçã
Jantar	Picadinho de carne Suflê de legumes Arroz/Feijão Maçã	Frango assado Macarrão ao sugo Arroz/Feijão Melancia	Churrasquinho de carne Repolho refogado Arroz/Feijão Laranja	Isclas de fígado à milanesa Purê de batata Arroz/Feijão Gelatina	Frango empanado Couve-flor refogada Arroz/Feijão Banana



Tatiana C. J. Siqueira
Nutricionista
CRN: 2001100033-9