

CARDÁPIO ESCOLA INTEGRAL - COLÉGIO SANTA MÔNICA
Dezembro 2017

Semana 1	27-nov 2ª feira	28-nov 3ª feira	29-nov 4ª feira	30-nov 5ª feira	1-dez 6ª feira
Colação	Biscoito waffer de chocolate Suco de maracujá	Pão de queijo Suco de tangerina	Pastel de forno de frango Suco de laranja	Cereal iogurte	Queijo-quento Limonada
Almoço	Alface Lasanha de frango Cenoura refogada Arroz/Feijão Laranja	Cenoura cozida Carne assada Batata doce corada Arroz/Feijão Gelatina	Agrião Isclas de peixe empanadas Batata soute Arroz/Feijão Maça	Beterraba cozida Gurjão de frango Quibebe Arroz/Feijão Banana	Tomate Almôndegas ao sugo Macarrão(padre nosso) ao alho e óleo Arroz/Feijão Gelatina colorida
Lanche	Biscoito drink com requeijão Leite fermentado	Biscoito de polvilho Suco de uva	Pão francês com manteiga Suco de abacaxi	Bisnaguinha com pastinha de presunto e queijo Suco de caju	Biscoito maisena Achocolatado
Jantar	Bifinho de panela Purê de inhame Arroz/Feijão Banana	Frango a passarinho Jardineira de legumes Arroz/Feijão Melancia	Kibinho assado Abobrinha à italiana Arroz/Feijão Mamão	Picadinho de carne Farofa Arroz/Feijão Laranja	Risoto de frango com cenoura Repolho refogado Arroz/Feijão Melão

Semana 2	4-dez 2ª feira	5-dez 3ª feira	6-dez 4ª feira	7-dez 5ª feira	8-dez 6ª feira
Colação	Rosquinha de coco Suco de uva	Bisnaguinha com requeijão Achocolatado	Biscoito maisena Suco de caju	Biscoito de polvilho Leite fermentado	Bolo de cenoura com cobertura de chocolate Suco de abacaxi
Almoço	Cenoura cozida Frango desfiado Nhoque ao sugo Arroz /Feijão Laranja	Beterraba cozida Isclas de carne ao molho ferrugem Farofa Arroz/Feijão Banana	Alface Cubos de frango Jardineira de legumes Arroz/Feijão Uva	Couve-flor cozida Bifinho de panela Aipim soute Arroz/Feijão Maça	Tomate Sobrecoca assada Repolho refogado Arroz/Feijão Doce de leite
Lanche	Cereal iogurte	Biscoito drink Suco de laranja	Pão de forma com blanquet Suco de pêssego	Pão de queijo Limonada	Biscoito leite Suco de tangerina
Jantar	Carne ensopadinha Legumes soute Arroz/Feijão Maça	Frango grelhado Cenoura com brócolis Arroz/Feijão Mamão	Hambúguer caseiro Purê de batata Arroz/Feijão Gelatina	Isclas de peixe empanadas Quibebe Arroz/Feijão Abacaxi	Carne moída ao sugo Polenta Arroz/Feijão Laranja

CARDÁPIO ESCOLA INTEGRAL - COLÉGIO SANTA MÔNICA
Dezembro 2017

Semana 3	11-dez 2ª feira	12-dez 3ª feira	13-dez 4ª feira	14-dez 5ª feira	15-dez 6ª feira
Colação	Biscoito leite Suco de pêssego	Cereal Iogurte	Pão de queijo Limonada	Pão francês com requeijão Suco de maracujá	Bisnaguinha com blanquet Suco de laranja
Almoço	Tomate Isclas de fígado à milanesa Purê de batata Arroz/Feijão Banana	Alface Isclas de frango grelhadas Cenoura refogada Arroz/Feijão Melancia	Repolho Picadinho de carne Jardineira de legumes Arroz/Feijão Abacaxi	Cenoura cozida Carne moída refogada Nhoque ao sugo Arroz/Feijão Gelatina	Beterraba cozida Frango à milanesa Batata doce soute Arroz/Feijão Pudim
Lanche	Queijo-quente Suco de abacaxi	Pão suíço com manteiga Suco de uva	Biscoito de polvilho Achocolatado	Rosquinha de chocolate Suco de caju	Biscoito maria Leite fermentado
Jantar	Almôndegas Espaguete ao sugo Arroz/Feijão Manga	Carne assada desfiada Farofa Arroz/Feijão Laranja	Peixe frito Batata soute Arroz/Feijão Maçã	Frango gratinado Vagem refogada Arroz/Feijão Banana	Cubos de frango Couve-flor refogada Arroz/Feijão Mamão

Semana 4	18-dez 2ª feira	19-dez 3ª feira	20-dez 4ª feira	21-dez 5ª feira	22-dez 6ª feira
Colação	Biscoito de polvilho Suco de abacaxi	Biscoito maria Leite fermentado	Cereal Iogurte	Biscoito drink com pastinha de queijo e blanquet Suco de caju	Bisnaguinha com requeijão Suco de maracujá
Almoço	Alface Frango grelhado Souflê de legumes Arroz/Feijão Maçã	Couve-flor cozida Carne moída à primavera Macarrão (padre nosso) ao sugo Arroz/Feijão Laranja	Beterraba cozida Isclas de peixe fritas Chuchu com cenoura Arroz/Feijão Banana	Tomate Frango ensopado (peito) Polenta Arroz/Feijão Mamão	Cenoura cozida Carne assada Batata frita Arroz/Feijão Brigadeiro de colher
Lanche	Pão de queijo Suco de laranja	Pão francês com manteiga Limonada	Bolo formigueiro Suco de tangerina	Rosquinha de leite Suco de uva	Biscoito leite Achocolatado
Jantar	Isclas de carne ao molho ferrugem Farofa Arroz/Feijão Uva	Sobrecoca assada Abóbora ao alho e óleo Arroz/Feijão Gelatina	Cubos de carne Aipim soute Arroz/Feijão Melancia	Ovos cozidos Purê de batata Arroz/Feijão Laranja	Frango empanado Crema de espinafre Arroz/Feijão Abacaxi

CARDÁPIO ESCOLA INTEGRAL - COLÉGIO SANTA MÔNICA
Dezembro 2017

Semana 5	25-dez 2ª feira	26-dez 3ª feira	27-dez 4ª feira	28-dez 5ª feira	29-dez 6ª feira
Colação	FERIADO	Cereal iogurte	Bolo de chocolate Suco de pêssego	Pão de queijo Suco de laranja	Pão francês com requeijão Limonada
Almoço		Cenoura cozida Isclas de frango à milanesa Brócolis refogado Arroz/Feijão Mamão	Alface Isclas de carne à campanha Beterraba cozida Arroz/Feijão Gelatina	Tomate Estrogonofe de frango Batata palha Arroz/Feijão Abacaxi	Agrião Almôndegas ao sugo Espaguete ao alho e óleo Arroz/Feijão Pavê
Lanche		Bisnaguinha com pastinha de blanquet e queijo Suco de caju	Biscoito de polvilho Achocolatado	Biscoito maisena Leite fermentado	Biscoito amanteigado Suco de uva
Jantar		Carne moida Purê de inhame Arroz/Feijão Laranja	Gurjão de peixe Quibebe Arroz/Feijão Melão	Carne assada Legumes soute Arroz/Feijão Banana	Risoto de frango com cenoura Beterraba cozida Arroz/Feijão Maçã

Obs.: O cardápio poderá sofrer alterações, substituindo-se alimentos por outros 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)


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