

CARDÁPIO ESCOLA INTEGRAL - COLÉGIO SANTA MÔNICA

Fevereiro 2018

Semana 1	29-jan 2ª feira	30-jan 3ª feira	31-jan 4ª feira	1-fev 5ª feira	2-fev 6ª feira
Colação	RECESSO	RECESSO	RECESSO	Cereal iogurte	Biscoito polvilho Suco de uva
Almoço				Cenoura cozida Carne assada Farofa Arroz / Feijão Laranja	Beterraba cozida Estrogonofe de frango Batata corada Arroz / Feijão Doce de leite
Lanche				Rosquinha de leite Suco de caju	Bisnaguinha com requeijão Suco de laranja
Jantar				Peixe assado com molho de tomate Quibebe Arroz / Feijão Banana	Carne picadinha Legumes refogados Arroz / Feijão Maçã

Semana 2	5-fev 2ª feira	6-fev 3ª feira	7-fev 4ª feira	8-fev 5ª feira	9-fev 6ª feira
Colação	Biscoito maisena Leite fermentado	Bisnaguinha com pastinha de queijo e presunto Suco de caju	Pão de queijo Suco de laranja	Biscoito drink Achocolatado	Biscoito amanteigado Limonada
Almoço	Alface Risoto de frango com cenoura Beterraba cozida Arroz / Feijão Banana	Agrião Carne moída refogada Nhoque ao sugo Arroz / Feijão Gelatina	Brócolis cozido Iscas de carne ao molho de tomate Vagem com cenoura Arroz / Feijão Maçã	Tomate Iscas de frango grelhadas Aipim souté Arroz / Feijão Laranja	Alface Peixe frito Jardineira de legumes Arroz / Feijão Pudim
Lanche	Biscoito cream cracker com manteiga Suco de abacaxi	Cereal iogurte	Biscoito de polvilho Suco de pêsego	Bolo formigueiro Suco de uva	Pão francês com requeijão Suco de tangerina
Jantar	Carne assada Farofa Arroz / Feijão Mamão	Cubos de frango Abobrinha à italiana Arroz / Feijão Laranja	Almôndegas de carne Purê de batata Arroz / Feijão Pera	Picadinho de carne Couve-flor refogada Arroz / Feijão Banana	Estrogonofe de frango Batata ao pãesão Arroz / Feijão Melancia

CARDÁPIO ESCOLA INTEGRAL - COLÉGIO SANTA MÔNICA

Fevereiro 2018

Semana 3	12-fev 2ª feira	13-fev 3ª feira	14-fev 4ª feira	15-fev 5ª feira	16-fev 6ª feira
Colação	RECESSO	FERIADO	RECESSO	Biscoito de polvilho Suco de maracujá	Pão francês com manteiga Suco de pêssego
Almoço				Alface Filé de frango empanado Quibebe Arroz / Feijão Maçã	Cenoura cozida Carne ensopada Polenta Arroz / Feijão Brigadeiro de colher
Lanche				Bisnaguinha com requeijão Limonada	Rosquinha de coco Suco de caju
Jantar				Almôndegas de carne Macarrão(padre nosso) ao sugo Arroz / Feijão Laranja	Bolo de batata com carne moída Arroz / Feijão Banana

Semana 4	19-fev 2ª feira	20-fev 3ª feira	21-fev 4ª feira	22-fev 5ª feira	23-fev 6ª feira
Colação	Rosquinha de chocolate Suco de uva	Biscoito de polvilho Limonada	Bisnaguinha com blanquet Suco de caju	Pão de queijo Suco de Abacaxi	Cereal Iogurte
Almoço	Tomate Bifinho de panela Purê de batata Arroz / Feijão Laranja	Repolho cozido Filé de frango grelhado Cenoura souté Arroz / Feijão Maçã	Alface Almôndegas de carne Espaguete ao sugo Arroz / Feijão Melancia	Agrião Gurjão de frango Suflê de legumes Arroz / Feijão Banana	Beterraba cozida Isclas de carne ao molho ferrugem Batata frita Arroz / Feijão Gelatina colorida
Lanche	Queijo quente Suco de tangerina	Pão francês com requeijão Suco de manga	Biscoito maisena Leite fermentado	Biscoito drink Achocolatado	Pastel de forno de queijo e presunto Suco de laranja
Jantar	Sobrecoca assada Couve-flor refogada Arroz / Feijão Abacaxi	Carne picadinha Farofa Arroz / Feijão Uva	Peixe empanado Chuchu com cenoura Arroz / Feijão Gelatina	Carne ensopadinha Aipim souté Arroz / Feijão Mamão	Risoto de frango com cenoura Vagem refogada Arroz / Feijão Maçã

CARDÁPIO ESCOLA INTEGRAL - COLÉGIO SANTA MÔNICA
Fevereiro 2018

Semana 5	26-fev 2ª feira	27-fev 3ª feira	28-fev 4ª feira	1-mar 5ª feira	2-mar 6ª feira
Colação	Biscoito amanteigado Suco de pêssago	Biscoito cream cracker Achocolatado	Bolo mesclado Suco de laranja	Biscoito maisena Leite fermentado	Pão francês com manteiga Suco de tangerina
Almoço	Alface Lasanha de queijo e presunto Cenoura refogada Arroz / Feijão Banana	Tomate Isclas de peixe empanadas Purê de batata Arroz / Feijão Gelatina	Couve-flor cozida Picadinho de carne Farofa Arroz / Feijão Mamão	Beterraba cozida Sobrecoxa assada Repolho refogado Arroz / Feijão Maçã	Agrião Risoto de frango com milho e cenoura Arroz / Feijão Sacolê de uva
Lanche	Cereal Iogurte	Pão de queijo Suco de uva	Biscoito de polvilho Suco de abacaxi	Bisnaguinha com requeijão Suco de caju	Rosquinha de leite Limonada
Jantar	Escondidinho de batata com carne Arroz / Feijão Laranja	Frango grelhado Legumes gratinados Arroz / Feijão Maçã	Silveirinha (carne moída com ovos) Espaguete ao sugo Arroz / Feijão Melancia	Estrogonofe de carne Batata palha Arroz / Feijão Abacaxi	Panqueca de carne Espinafre refogado Arroz / Feijão Banana

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