

Semana 1	28-mai 2ª feira	29-mai 3ª feira	30-mai 4ª feira	31-mai 5ª feira	1-jun 6ª feira
Colação	Biscoito de polvilho Suco de pêssego	Biscoito drink Achocolatado	Pão de queijo Suco de caju	FERIADO	Cereal Iogurte
Almoço	Alface Fricassê de frango Jardineira de legumes Arroz/Feijão Melancia	Tomate Almôndegas de carne Purê de batata doce Arroz/Feijão Uva	Cenoura Gurjão de frango Creme de milho Arroz/Feijão Gelatina		Alface Picadinho de carne Parafuso primavera Arroz/Feijão Doce de leite
Lanche	Pão de forma com queijo prato Suco de caju	Pão francês com manteiga Suco de uva	Biscoito maisena Leite fermentado		Rosquinha de chocolate Suco de tangerina
Jantar	Iscas de carne ao molho ferrugem Aipim soutê Arroz/Feijão Laranja	Peixe empanado Chuchu com brócolis Arroz/Feijão Mamão	Carne assada desfiada Farofa Arroz/Feijão Maçã		Panqueca de frango Beterraba cozida Arroz/Feijão Banana

Semana 2	4-jun 2ª feira	5-jun 3ª feira	6-jun 4ª feira	7-jun 5ª feira	8-jun 6ª feira
Colação	Biscoito maisena Suco de uva	Bisnaguinha com pastinha de presunto e queijo Suco de caju	Biscoito drink Limonada	Rosquinha de coco Leite fermentado	Pão francês com requeijão Suco de abacaxi
Almoço	Tomate Iscas de frango grelhadas Farofa Arroz /Feijão Mamão	Alface Carne assada Aipim frito Arroz/Feijão Gelatina	Cenoura Peixe empanado Espinafre refogado Arroz/Feijão Maçã	Beterraba Carne ensopada Polenta Arroz/Feijão Banana	Alface Estrogonofe de frango Batata corada Arroz/Feijão Sacolê de uva
Lanche	Pão de queijo Suco de laranja	Cereal Iogurte	Bolo de cenoura com cobertura de chocolate Suco de caju	Biscoito cream cracker com manteiga Suco de uva	Biscoito de polvilho Achocolatado
Jantar	Kibinho frito Purê de batata Arroz/Feijão Melão	Risoto de frango com cenoura Vagem soutê Arroz/Feijão Banana	Escondidinho de carne com batata doce Arroz/Feijão Laranja	Lasanha de queijo e presunto Brócolis refogado Arroz/Feijão Melancia	Bifinho ao molho ferrugem Quibebe Arroz/Feijão Maçã

CARDÁPIO ESCOLA INTEGRAL - COLÉGIO SANTA MÔNICA
Junho 2018

Semana 3	11-jun 2ª feira	12-jun 3ª feira	13-jun 4ª feira	14-jun 5ª feira	15-jun 6ª feira
Colação	Biscoito waffer de chocolate Suco de caju	Cereal Iogurte	Pastel de forno de frango Suco de uva	Pão de queijo Suco de pêssego	Biscoito amanteigado Suco de laranja
Almoço	Agrião Carne moída refogada Espaguete ao sugo Arroz/Feijão Banana	Tomate Frango ensopado Batata soute Arroz/Feijão Maçã	Beterraba Isclas de carne na frigideira Farofa Arroz/Feijão Melancia	Alface Filé de frango grelhado Abóbora ao alho e óleo Arroz/Feijão Gelatina	Cenoura Fígado à milanesa Purê de batata Arroz/Feijão Brigadeiro de colher
Lanche	Biscoito de polvilho Leite fermentado	Pão francês com requeijão Limonada	Biscoito maisena Achocolatado	Biscoito drink Suco de caju	Bisnaguinha com blanquet Suco de uva
Jantar	Isclas de peixe empanadas Jardineira de legumes Arroz/Feijão Laranja	Panqueca de carne Couve flor refogada Arroz/Feijão Gelatina	Ovos mexidos com cenoura Batata ao pãesão Arroz/Feijão Banana	Almôndegas de carne Purê de inhame Arroz/Feijão Maçã	Sobrecoca assada Crema de milho Arroz/Feijão Mamão

Semana 4	18-jun 2ª feira	19-jun 3ª feira	20-jun 4ª feira	21-jun 5ª feira	22-jun 6ª feira
Colação	Rosquinha de leite Suco de caju	Biscoito de polvilho Achocolatado	Pão francês com manteiga Limonada	Bolo de laranja Suco de uva	Biscoito maisena Leite fermentado
Almoço	Alface Filé de frango grelhado Souflê de legumes Arroz/Feijão Uva	Agrião Isclas de carne ao molho ferrugem Farofa Arroz/Feijão Gelatina	Tomate Almôndegas de carne Batata doce corada Arroz/Feijão Maçã	Alface Panqueca de frango Cenoura soute Arroz/Feijão Banana	Tomate Filé de peixe frito Chuchu refogado Arroz/Feijão Pudim
Lanche	Queijo quente Suco de laranja	Pão de forma com presunto Suco de uva	Biscoito waffer de chocolate Suco de abacaxi	Cereal Iogurte	Pão de queijo Suco de caju
Jantar	Estrogonofe de carne Batata palha Arroz/Feijão Maçã	Risoto de frango com cenoura Brócolis refogado Arroz/Feijão Banana	Carne assada Quibebe Arroz/Feijão Gelatina	Carne moída refogada Macarrão ao sugo Arroz/Feijão Mamão	Isclas de frango grelhadas Purê de batata Arroz/Feijão Melancia

CARDÁPIO ESCOLA INTEGRAL - COLÉGIO SANTA MÔNICA
Junho 2018

Semana 5	25-jun 2ª feira	26-jun 3ª feira	27-jun 4ª feira	28-jun 5ª feira	29-jun 6ª feira
Colação	Biscoito de polvilho Suco de uva	Pão de forma com queijo prato Suco de laranja	Cereal iogurte	Pão de queijo Suco de caju	Biscoito crem cracker com manteiga Achocolatado
Almoço	Alface Lasanha de carne Beterraba cozida Arroz/Feijão Laranja	Alface Picadinho de carne Legumes soubé Arroz/Feijão Gelatina	Cenoura Sobrecoxa assada Repolho refogado Arroz/Feijão Maçã	Tomate Filé de frango empanado Couve flor refogada Arroz/Feijão Melancia	Beterraba Hamburguinho de carne Aipim frito Arroz/Feijão Doce de banana
Lanche	Rosquinha de chocolate Suco de caju	Biscoito maisena Leite fermentado	Pastel de forno de frango Suco de uva	Biscoito drink Suco de tangerina	Pão francês com presunto Limonada
Jantar	Peito de frango ensopado Polenta Arroz/Feijão Mamão	Kibinho frito Purê de inhame Arroz/Feijão Banana	Isclas de peixe empanadas Purê de batata Arroz/Feijão Laranja	Isclas de carne Farofa Arroz/Feijão Gelatina	Frango desfiado refogado Cenoura com espinafre 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