

Semana 1	1-out 2ª feira	2-out 3ª feira	3-out 4ª feira	4-out 5ª feira	5-out 6ª feira
Colação	Cereal Iogurte	Bolo de laranja Suco de uva	Rosquinha de leite Suco de laranja	Biscoito waffer de chocolate Suco de abacaxi	Pão de queijo Suco de caju
Almoço	Cenoura Carne moída ao sugo Espaguete ao alho e óleo Arroz/Feijão Banana	Agrião Isclas de frango à milanesa Purê de batata Arroz/Feijão Gelatina	Alface Carne assada Farofa Arroz/Feijão Mamão	Beterraba Isclas de frango grelhadas Couve-flor gratinada Arroz/Feijão Maçã	Tomate Estrogonofe de carne Batata soute Arroz/Feijão Pudim
Lanche	Bisnaguinha com pastinha de queijo e presunto Limonada	Biscoito maisena Leite fermentado	Pastel de forno de frango Suco de caju	Pão francês com requeijão Suco de maracujá	Biscoito de polvilho Achocolatado
Jantar	Fricassê de frango Repolho refogado Arroz/Feijão Maçã	Isclas de carne grelhadas Jardineira de legumes Arroz/Feijão Melão	Gurjão de peixe Quibebe Arroz/Feijão Banana	Carne ensopada Polenta Arroz/Feijão Laranja	Sobrecoca assada Purê de inhame Arroz/Feijão Melancia

Semana 2	8-out 2ª feira	9-out 3ª feira	10-out 4ª feira	11-out 5ª feira	12-out 6ª feira
Colação	Biscoito maisena Achocolatado	Pão francês com requeijão Suco de caju	Biscoito de polvilho Leite fermentado	Bolo de chocolate Limonada	FERIADO
Almoço	Agrião Lasanha de frango Beterraba cozida Arroz /Feijão Laranja	Brócolis Isclas de carne ao molho ferrugem Abóbora ao alho e óleo Arroz/Feijão Maçã	Alface Isclas de peixe empanadas Chuchu com cenoura refogados Arroz/Feijão Abacaxi	Tomate Isclas de frango grelhadas Batata frita Arroz/Feijão Sacolé de uva	
Lanche	Pão de queijo Suco de uva	Biscoito drink Suco de laranja	Bisnaguinha com queijo minas Suco de maracujá	Cereal Iogurte	
Jantar	Almôndegas de carne Purê de batata Arroz/Feijão Banana	Peito de frango ensopado Polenta Arroz/Feijão Gelatina	Carne assada Farofa Arroz/Feijão Mamão	Churrasquinho de carne Couve-flor gratinada Arroz/Feijão Melancia	

CARDÁPIO ESCOLA INTEGRAL - COLÉGIO SANTA MÔNICA
Outubro 2018

Semana 3	15-out 2ª feira	16-out 3ª feira	17-out 4ª feira	18-out 5ª feira	19-out 6ª feira
Colação	FERIADO	Biscoito drink Suco de caju	Biscoito cream cracker com requeijão Suco de laranja	Pão de queijo Suco de uva	Cereal Iogurte
Almoço		Alface Carne picadinha Farofa Arroz/Feijão Mamão	Cenoura Isclas de frango empanadas Repolho refogado Arroz/Feijão Maçã	Tomate Almôndegas de carne Purê de inhame Arroz/Feijão Gelatina	Agrião Sobrecoca assada Parafuso ao sugo Arroz/Feijão Brigadeiro de colher
Lanche		Queijo-quente Suco de abacaxi	Bisnaguinha com blanquet Leite fermentado	Biscoito de polvilho Acholotado	Pão francês com manteiga Limonada
Jantar		Risoto de frango com cenoura Brócolis refogado Arroz/Feijão Banana	Carne moída ao sugo Espaguete ao alho e óleo Arroz/Feijão Uva	Isclas de peixe à milanesa Legumes soute Arroz/Feijão Melancia	Bifinho de panela Purê de batata doce Arroz/Feijão Laranja

Semana 4	22-out 2ª feira	23-out 3ª feira	24-out 4ª feira	25-out 5ª feira	26-out 6ª feira
Colação	Biscoito de polvilho Leite fermentado	Bolo de cenoura com cobertura de chocolate Limonada	Queijo-quente Suco de abacaxi	Biscoito maisena Acholotado	Bisnaguinha com pastinha de queijo e presunto Suco de uva
Almoço	Tomate Isclas de peixe empanadas Purê de batata Arroz/Feijão Melancia	Agrião Panqueca de frango Jardineira de legumes Arroz/Feijão Banana	Alface Carne assada Aipim soute Arroz/Feijão Mamão	Couve-flor Isclas de frango empanadas Quibebe Arroz/Feijão Abacaxi	Tomate Isclas de carne ao molho ferrugem Batata corada Arroz/Feijão Flan de baunilha
Lanche	Rosquinha de leite Suco de uva	Pão de queijo Suco de caju	Cereal Iogurte	Pastel de forno de frango Suco de laranja	Biscoito waffer de chocolate Suco de maracujá
Jantar	Sobrecoca assada Farofa Arroz/Feijão Laranja	Picadinho de carne Batata ao parmesão Arroz/Feijão Gelatina	Lasanha de queijo e presunto Brócolis refogado Arroz/Feijão Maçã	Carne moída ao sugo Purê de batata doce Arroz/Feijão Banana	Gurjão de frango Cenoura soute Arroz/Feijão Melão

CARDÁPIO ESCOLA INTEGRAL - COLÉGIO SANTA MÔNICA
Outubro 2018

Semana 5	29-out 2ª feira	30-out 3ª feira	31-out 4ª feira	1-nov 5ª feira	2-nov 6ª feira
Colação	Rosquinha de chocolate Suco de caju	Cereal iogurte	Pastel de forno de queijo e presunto Suco de laranja	Pão de queijo Suco de abacaxi	FERIADO
Almoço	Brócolis Risoto de frango Cenoura soute Arroz/Feijão Maçã	Alface Carne ensopada Polenta Arroz/Feijão Gelatina	Tomate Gurjão de peixe Creme de espinafre Arroz/Feijão Abacaxi	Cenoura Churrasco de carne Farofa Arroz/Feijão Doce de leite	
Lanche	Pão francês com manteiga Limonada	Biscoito maisena Leite fermentado	Bisnaguinha com requeijão Suco de uva	Biscoito de polvilho Achocolatado	
Jantar	Carne assada Farofa Arroz/Feijão Mamão	Escondidinho de batata com frango Arroz/Feijão Banana	Carne moída ao sugo Espaguete ao alho e óleo Arroz/Feijão Melancia	Estrogonofe de frango Batata palha Arroz/Feijão Laranja	

Obs.: Caso haja alguma intercorrência, e com autorização prévia da Nutricionista, o cardápio poderá sofrer alterações, substituindo-se alimentos por outros de mesmo valor nutricional. 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