

CARDÁPIO ESCOLA INTEGRAL - COLÉGIO SANTA MÔNICA
Julho 2019

Semana 1	1-Jul 2ª feira	2-Jul 3ª feira	3-Jul 4ª feira	4-Jul 5ª feira	5-Jul 6ª feira
Colação	Pão de forma com blanquet Limonada	Cereal Iogurte	Biscoito cream cracker com pastinha de queijo e presunto Suco de maracujá	Pão francês com manteiga Suco de caju	Bisnaguinha com requeijão Suco de laranja
Almoço	Alface Frango grelhado Cenoura refogada Arroz/Feijão Banana	Beterraba cozida Isclas de carne ao molho ferrugem Batata corada Arroz/Feijão Gelatina	Alface Peixe à milanesa Quibebe Arroz/Feijão Laranja	Tomate Isclas de frango empanadas Purê de batata Arroz/Feijão Maçã	Cenoura cozida Almôndegas ao sugo Espaguete ao alho e óleo Arroz/Feijão Danete caseiro
Lanche	Rosquinha de leite Suco de uva	Pão de queijo Suco de caju	Pastel de forno de frango Suco de uva	Biscoito maisena Leite fermentado	Pastel de forno de queijo e presunto Suco de uva
Jantar	Carne assada Farofa Arroz/Feijão Laranja	Risoto de frango com cenoura Couve flor refogada Arroz/Feijão Maçã	Picadinho de carne Polenta Arroz/Feijão Mamão	Panqueca de queijo e presunto Legumes refogados Arroz/Feijão Banana	Curjão de frango Purê de inhame Arroz/Feijão Tangerina

Semana 2	8-Jul 2ª feira	9-Jul 3ª feira	10-Jul 4ª feira	11-Jul 5ª feira	12-Jul 6ª feira
Colação	Biscoito de polvilho Achocolatado	Cereal Iogurte	Bolo de chocolate Suco de caju	Bisnaguinha com requeijão Suco de laranja	Biscoito maisena Leite fermentado
Almoço	Brócolis Churrasquinho de carne Farofa Arroz/Feijão Laranja	Cenoura cozida Panqueca de frango Espinafre refogado Arroz/Feijão Maçã	Tomate Picadinho de carne Aipim frito Arroz/Feijão Tangerina	Beterraba cozida Peixe empanado Batata sôutê Arroz/Feijão Banana	Alface Peito de frango assado Jardineira de legumes Arroz/Feijão Sacolé de uva
Lanche	Pão francês com manteiga Suco de maracujá	Pão de queijo Limonada	Biscoito drink Suco de uva	Rosquinha de chocolate Suco de uva	Pão de forma com blanquet Suco de caju
Jantar	Isclas de frango Quibebe Arroz/Feijão Banana	Carne assada Purê de batata Arroz/Feijão Uva	Peito de frango ensopado Polenta Arroz/Feijão Gelatina	Carne moída ao sugo Espaguete ao alho e óleo Arroz/Feijão Melancia	Estrogonofe de carne Batata palha Arroz/Feijão Maçã

Semana 3	15-Jul 2ª feira	16-Jul 3ª feira	17-Jul 4ª feira	18-Jul 5ª feira	19-Jul 6ª feira
Colação	Cereal Iogurte	Rosquinha de coco Suco de laranja	Bisnaguinha com blanquet Suco de uva	Pão francês com requeijão Suco de maracujá	Pão de forma com pastinha de queijo e presunto Suco de caju
Almoço	Alface Lasanha de carne Beterraba cozida Arroz/Feijão Tangerina	Tomate Frango à milanesa Creme de milho Arroz/Feijão Banana	Alface Carne assada Quibebe Arroz/Feijão Gelatina	Cenoura cozida Estrogonofe de frango Batata frita Arroz/Feijão Maçã	Alface Peixe empanado Legumes refogados Arroz/Feijão Doce de leite
Lanche	Pão de queijo Suco de uva	Bolo de chocolate Suco de caju	Biscoito de polvilho Leite fermentado	Biscoito cream cracker com manteiga Limonada	Biscoito maisena Achocolatado
Jantar	Panqueca de queijo e presunto Jardineira de legumes Arroz/Feijão Mamão	Carne moída refogada Purê de batata Arroz/Feijão Maçã	Peito de frango ensopado Polenta Arroz/Feijão Melão	Isclas de carne ao molho ferrugem Farofa Arroz/Feijão Laranja	Peito de frango assado Macarrão parafuso ao sugo Arroz/Feijão Banana

Semana 4	22-Jul 2ª feira	23-Jul 3ª feira	24-Jul 4ª feira	25-Jul 5ª feira	26-Jul 6ª feira
Colação	Biscoito drink Leite fermentado	Pão de forma com queijo prato Suco de caju	Pastel de forno de frango Suco de caju	Cereal Iogurte	Bisnaguinha com blanquet Suco de maracujá
Almoço	Tomate Risoto de frango Brócolis refogado Arroz/Feijão Maçã	Cenoura cozida Churrasquinho de carne Farofa Arroz/Feijão Mamão	Beterraba cozida Isclas de peixe à milanesa Creme de espinafre Arroz/Feijão Banana	Alface Carne ensopada Polenta Arroz/Feijão Tangerina	Tomate Isclas de frango grelhadas Batata doce corada Arroz/Feijão Brigadeiro de colher
Lanche	Bolo de chocolate Suco de maracujá	Pão francês com requeijão Suco de uva	Pão de queijo Suco de uva	Rosquinha de leite Suco de laranja	Biscoito cream cracker com manteiga Limonada
Jantar	Carne assada Purê de batata Arroz/Feijão Laranja	Peito de frango assado Couve flor gratinada Arroz/Feijão Gelatina	Carne moída ao sugo Espaguete ao alho e óleo Arroz/Feijão Uva	Isclas de frango empanadas Legumes sôutê Arroz/Feijão Maçã	Lasanha de queijo e presunto Cenoura refogada Arroz/Feijão Banana

Semana 5	29-Jul 2ª feira	30-Jul 3ª feira	31-Jul 4ª feira	1-Aug 5ª feira	2-Aug 6ª feira
Colação	Biscoito maisena Achocolatado	Pão de forma com queijo prato Suco de laranja	Pão francês com manteiga Suco de maracujá	Cereal Iogurte	Bisnaguinha com pastinha de queijo e presunto Suco de caju
Almoço	Alface Carne moída refogada Macarrão penne ao sugo Arroz/Feijão Tangerina	Tomate Frango grelhado Legumes refogados Arroz/Feijão Maçã	Beterraba cozida Isclas de carne ao molho ferrugem Repolho refogado Arroz/Feijão Gelatina	Alface Frango empanado Quibebe Arroz/Feijão Banana	Tomate Peixe à milanesa Purê de batata Arroz/Feijão Flan de baunilha
Lanche	Pão de queijo Limonada	Biscoito cream cracker com requeijão Suco de caju	Biscoito waffer de chocolate Suco de uva	Pastel de forno de queijo e presunto Suco de uva	Rosquinha de coco Leite fermentado
Jantar	Curjão de frango Purê de inhame Arroz/Feijão Mamão	Carne assada Batata corada Arroz/Feijão Banana	Estrogonofe de frango Batata palha Arroz/Feijão Melancia	Churrasquinho de carne Farofa Arroz/Feijão Laranja	Panqueca de carne Brócolis refogado Arroz/Feijão Maçã

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)