

CARDÁPIO ESCOLA INTEGRAL - COLÉGIO SANTA MÔNICA

Abril 2017

Semana 1	3-abr 2ª feira	4-abr 3ª feira	5-abr 4ª feira	6-abr 5ª feira	7-abr 6ª feira
Colação	Biscoito maisena Leite fermentado	Bolo de chocolate Suco de uva	Pastel de forno de frango Suco de laranja com mamão	Cereal matinal Iogurte	Pão suíço com pastinha de requeijão e presunto Suco de laranja
Almoço	Cenoura ralada Filé de frango grelhado Chuchu refogado Arroz / Feijão Melão	Alface Almôndegas ao molho sugo Espaguete ao alho e óleo Arroz / Feijão Maçã	Tomate Filé de peixe Brócolis Arroz / Feijão Gelatina	Alface Lasanha de carne (molho tomate e cenoura) Arroz / Feijão Laranja	Alface Cubinhos de frango Macarrão parafuso colorido Arroz / Feijão Danette caseiro
Lanche	Biscoito rosquinha de banana Suco de maracujá	Pão francês com manteiga Suco de goiaba	Biscoito salpet ou drink c/ requeijão Achocolatado	Bolo simples Suco de melancia	Biscoito de leite Suco de caju
Jantar	Estrogonofe de carne Batata palha Arroz / Feijão Manga	Frango desfiado Virado de couve Arroz / Feijão Mamão	Torta de carne com abobrinha picadinha (batata) Arroz / Feijão Melão	Frango assado Quibebe Arroz / Feijão Banana	Carne desfiadinha Beterraba ralada cozida Arroz / Feijão Melão

Semana 2	10-abr 2ª feira	11-abr 3ª feira	12-abr 4ª feira	13-abr 5ª feira	14-abr 6ª feira
Colação	Pão careca com pastinha de requeijão com peite de peru Suco de pêssego	Bolo banana Achocolatado	Biscoito cream cracker c/ manteiga Suco de laranja com acerola	Biscoito salpet ou drink com requeijão Suco de caju	
Almoço	Alface Goulash de carne Abóbora sauté Arroz / Feijão Laranja	Tomate Filé de peixe assado Couve-flor Arroz / Feijão Melancia	Agrião Picadinho de carne Cenoura ralada Arroz / Feijão Gelatina	Alface Frango à milanesa Purê da batata Arroz / Feijão Sacolê de fruta	FERIADO
Lanche	Biscoito polvilho Suco de goiaba	Pão francês com margarina Suco de uva	Cereal matinal Iogurte	Pão de queijo Leite fermentado	
Jantar	Risoto de frango com cenoura Arroz / Feijão Banana	Carne moída com repolho picadinho e molho vermelho Arroz / Feijão Gelatina	Ovo mexido com leite Batata doce assada Arroz / Feijão Maçã	Hambúrguer de carne Farofa Arroz / Feijão Melão	

CARDÁPIO ESCOLA INTEGRAL - COLÉGIO SANTA MÔNICA
Abril 2017

Semana 3	17-abr 2ª feira	18-abr 3ª feira	19-abr 4ª feira	20-abr 5ª feira	21-abr 6ª feira
Colação	Cereal matinal Iogurte	Pão francês com manteiga Suco de laranja	Biscoito de leite Suco de tangerina	Pão de forma com pastinha de requeijão e presunto Leite fermentado	
Almoço	Agrião Iscas de frango Batata doce Arroz / Feijão Banana	Alface Rocambole de carne recheado com cenoura e queijo Arroz / Feijão Gelatina	Beterraba ralada Filé de peixe Bolinho de arroz com espinafre Arroz / Feijão Melancia	Alface Nhoque à bolonhesa Arroz / Feijão Flan de baunilha com calda de açúcar queimado	FERIADO
Lanche	Biscoito amanteigado Suco de uva	Bolo de coco Suco de pêssego	Pão suíço com requeijão Achocolatado	Biscoito de maisena Suco de abacaxi	
Jantar	Panqueca de carne com beterraba Arroz / Feijão Maçã	Gratinado de frango com abobrinha Arroz / Feijão Abacaxi	Vaca atolada (carne ensopadinha com alpipim) Arroz / Feijão Gelatina	Sobrecoca assada Cenoura sauté Arroz / Feijão Uva	

Semana 4	24-abr 2ª feira	25-abr 3ª feira	26-abr 4ª feira	27-abr 5ª feira	28-abr 6ª feira
Colação	Biscoito maisena Achocolatado	Bolo de banana Suco de maracujá	Pastel de forno de queijo e presunto Suco de manga	Rosquinha de chocolate Suco de caju	Pão careca com requeijão Suco de maçã
Almoço	Cenoura ralada Carne assada com molho Macarrão ao alho e óleo Arroz / Feijão Melão	Repolho picadinho Frango assado Polenta Arroz / Feijão Maçã	Alface Guisado de carne Farofa de couve Arroz / Feijão Gelatina	Tomate Canelone de frango Arroz / Feijão Melancia	Alface Filé de peixe Batata sauté Arroz / Feijão carioca Pudim
Lanche	Biscoito polvilho Suco de goiaba	Pão Suíço com pastinha de queijo Minas Leite fermentado	Cereal Iogurte	Pão francês com margarina Suco de laranja	Biscoito de leite Suco de uva
Jantar	Estrogonofe de frango Chuchu ralado e cozido Arroz / Feijão Manga	Carne moída de forno com requeijão e abobrinha Arroz / Feijão Mamão	Salpicão de frango com batata palha Arroz / Feijão Melão	Torta de batata com ovo cozido e queijo Arroz / Feijão Gelatina	Carne moída a fazendinha (milho e cenoura) Arroz / Feijão Banana

Obs.: Caso haja alguma intercorrência, o cardápio poderá sofrer alterações, substituindo-se alimentos de mesmo valor nutricional, sempre 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)