

## CARDÁPIO ESCOLA INTEGRAL - COLÉGIO SANTA MÔNICA

### Maio 2017

Semana 1	1-mai 2ª feira	2-mai 3ª feira	3-mai 4ª feira	4-mai 5ª feira	5-mai 6ª feira
Colação		Pão de queijo Suco de uva	Bolo formigueiro Leite fermentado	Biscoito de leite Suco de caju	Pão de forma com pastinha de queijo e blanquet Suco de laranja
Almoço	<b>FERIADO</b>	Alface e tomate Picadinho de carne  Arroz / Feijão Mamão	Beterraba ralada Filé de peixe empanado Brócolis Arroz / Feijão Banana	Almôndegas ( molho ao sugo ) Macarrão ( alho e óleo )  Arroz / Feijão Laranja	Couve - flor ( cozida ) Bifinho de panela  Arroz / Feijão Danette caseiro
Lanche		Biscoito drink Suco de melancia	Pão francês com margarina Suco de maracujá	Cereal matinal iogurte de frutas	Biscoito de leite Suco de caju
Jantar		Lasanha de queijo com presunto Chuchu refogado Arroz / Feijão Melão	Sobrecoxa ( assada ) Batata doce Arroz / Feijão Manga	Íscas de frango Beterraba cozida Arroz / Feijão Banana	Risoto de frango Cenoura sauté Arroz / Feijão Maçã

Semana 2	8-mai 2ª feira	9-mai 3ª feira	10-mai 4ª feira	11-mai 5ª feira	12-mai 6ª feira
Colação	Bisnaguinha com requeijão Suco de caju	Cereal matinal iogurte	Biscoito polvilho Suco de laranja com acerola	Biscoito salpet ou drink com requeijão Achocolatado	Biscoito maisena Leite fermentado
Almoço	Tomate Picadinho de carne Couve refogada Arroz / Feijão Laranja	Cenoura ralada Carne assada Batata doce ( assada ) Arroz / Feijão Melancia	Beterraba ralada Filé de peixe no forno Brócolis cozido Arroz / Feijão Gelatina	Alface Frango à milanesa Purê da batata Arroz / Feijão Banana	Almôndegas com molho ao sugo Repolho refogado Arroz / Feijão Doce de leite
Lanche	Biscoito polvilho Suco de goiaba	Pão francês com margarina Suco de uva	Bolo simples Suco de manga	Pão de queijo Suco de caju	Pão careca com blanquet Suco de pêssego
Jantar	Cubos de filé de frango Beterraba cozida Arroz / Feijão Banana	Panqueca de carne com espinafre  Arroz / Feijão Gelatina	Ovo mexido com leite Cenoura cozida Arroz / Feijão Maçã	Estrogonofe de carne Abóbora em cubos Arroz / Feijão Melão	Alface e tomate Nhoque com carne moída Arroz / Feijão Abacaxi

## CARDÁPIO ESCOLA INTEGRAL - COLÉGIO SANTA MÔNICA

Maio 2017

Semana 3	15-mai 2ª feira	16-mai 3ª feira	17-mai 4ª feira	18-mai 5ª feira	19-mai 6ª feira
Colação	Cereal matinal iogurte	Bisnaguinha com requeijão Leite fermentado	Pão de forma com pastinha de queijo Minas Suco de laranja com mamão	Bolo de banana Suco de uva	Biscoito maisena Suco de maracujá
Almoço	Alface e beterraba ralada Estrogonofe de frango Batata assada Arroz / Feijão Melão	Tomate Kibinho assado Purê de inhame  Arroz / Feijão Maça	Tomate Gourjão de frango Bolinho de arroz com espinafre Arroz / Feijão Gelatina	Alface Íscas de peixe empanadas Couve - flor Arroz / Feijão Melancia	Agrião  Lasanha à bolonhesa  Arroz / feijão Pudim de leite condensado
Lanche	Pão de queijo Suco de goiaba	Biscoito amanteigado Suco de maracujá	Biscoito drink com requeijão Achocolatado	Pastel de forno de frango Suco de abacaxi	Bisnaguinha com requeijão Suco de laranja
Jantar	Íscas de carne Chuchu refogado  Arroz / Feijão Manga	Sobrecoxa assada Batata e espinafre  Arroz / Feijão Mamão	Rocambole de carne recheada com cenoura e queijo  Arroz / Feijão Melão	Sobrecoxa assada  Cenoura sauté Arroz / Feijão Uva	Torta de batata com ovo cozido e queijo Arroz / feijão  Banana

Semana 4	22-mai 2ª feira	23-mai 3ª feira	24-mai 4ª feira	25-mai 5ª feira	26-mai 6ª feira
Colação	Biscoito de leite Achocolatado	Pão careca com requeijão e blanquet Suco de manga	Pastel de forno de queijo e presunto Suco de tangerina	Bolo de milho Leite fermentado	Queijo quente Limonada
Almoço	Carne moída com molho ao sugo Quibebe de abóbora Arroz / Feijão Banana	Repolho picadinho Frango assado Polenta Arroz / Feijão Gelatina	Carne assada desfiada com molho Purê de batata Arroz / Feijão Melancia	Gratinado de frango com abobrinha  Arroz / Feijão Laranja	Carne ensopadinha Aipim refogado Arroz / Feijão carioca Flan de baunilha
Lanche	Bolo de chocolate Suco de caju	Biscoito cream cracker com manteiga Suco de laranja	Biscoito polvilho iogurte	Rosquinhas de coco Suco de laranja	Biscoito de leite Suco de uva
Jantar	Filé de frango Cenoura Arroz / Feijão Maça	Íscas de carne na panela Cenoura e vagem  Arroz / Feijão Abacaxi	Lasanha à bolonhesa com ovos cozidos  Arroz / Feijão Melão	Almôndegas Macarrão ao sugo  Arroz / Feijão Uva	Ovos mexidos Batata corada no forno  Arroz / Feijão Mamão

## CARDÁPIO ESCOLA INTEGRAL - COLÉGIO SANTA MÔNICA

Maio 2017

Semana 5	29-mai 2ª feira	30-mai 3ª feira	31-mai 4ª feira	1-jun 5ª feira	2-jun 6ª feira
Colação	Biscoito Maria Morango ao leite	Bolo de banana Suco de maracujá	Queijo quente Suco de caju	Rosquinha de chocolate Suco de tangerina	Pão de queijo Achocolatado
Almoço	Alface e tomate Macarrão à bolonhesa com cenoura  Arroz / Feijão Banana	Repolho picadinho Frango assado Polenta Arroz / Feijão Maçã	Tomate Filé de peixe empanado Batata sauté Arroz / Feijão Gelatina	Tomate Panqueca de carne com beterraba Repolho refogado Arroz / Feijão Melancia	Nhoque com carne moída  Arroz / Feijão carinca Pudim
Lanche	Pão Suíço com pastinha de queijo Suco de goiaba	Biscoito polvilho Leite fermentado	Cereal iogurte	Pão francês com margarina Suco de laranja	Biscoito de leite Suco de uva
Jantar	Filé de frango grelhado Batata doce Arroz / Feijão Maçã	Carne moída de forno com requeijão e abobrinha Arroz / Feijão Mamão	Picadinho de carne Farofa com ovo Arroz / Feijão Melão	Cubos de frango Polenta Arroz / Feijão Gelatina	Hamburguer caseiro Vagem refogada 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)



Erika Gomes  
Nutricionista