

CARDÁPIO ESCOLA INTEGRAL - COLÉGIO SANTA MÔNICA

Junho 2017

Semana 1	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 sautê Arroz / Feijão Gelatina	Tomate Panqueca de carne com beterraba Repolho refogado Arroz / Feijão Melancia	Nhoque com carne moída Arroz / Feijão carioca 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 abobrinha Arroz / Feijão Mamão	Picadinho de carne Farofa com ovo Arroz / Feijão Melão	Cubos de frango Polenta Arroz / Feijão Gelatina	Hambúrguer caseiro Vagem refogada Arroz / Feijão Banana

Semana 2	5-jun 2ª feira	6-jun 3ª feira	7-jun 4ª feira	8-jun 5ª feira	9-jun 6ª feira
Colação	Bisnaguinha com requeijão Suco de caju	Cereal matinal Iogurte	Biscoito cream cracker com requeijão Suco de laranja	Pão de queijo Suco de pêssego	Bolo formigueiro Leite fermentado
Almoço	Tomate Picadinho de carne Couve refogada Arroz / Feijão Laranja	Cenoura ralada Frango a passarinho Repolho bicolor Arroz / Feijão Melancia	Alface Iscas de carne ao molho Virado de cenoura Arroz / Feijão Gelatina	Alface e tomate Quiche de frango Arroz / Feijão Mamão	Beterraba ralada Filé de peixe empanado Brócolis refogado Arroz / Feijão Gelatina colorida
Lanche	Pastel de forno de frango Suco de goiaba	Pão careca com blanquet de peru Suco de uva	Bolo simples Achocolatado	Biscoito drink com requeijão Suco de melancia	Pão francês com margarina Suco de maracujá
Jantar	Cubos de filé de frango Beterraba cozida Arroz / Feijão Banana	Panqueca de carne com espinafre com arroz Arroz / Feijão Gelatina	Filé de frango empanado Batata rústica Arroz / Feijão Maçã	Estrogonofe de carne Abóbora Arroz / Feijão Melão	Sobrecoxa assada Batata doce arroz / Feijão Abacaxi

Semana 3	12-jun 2ª feira	13-jun 3ª feira	14-jun 4ª feira	15-jun 5ª feira	16-jun 6ª feira
Colação	Biscoito maisena Suco de maçã	Bolo de coco Suco de uva	Pastel de forno de presunto e queijo Suco de goiaba	FERIADO	Bisnaguinha com requeijão Leite fermentado
Almoço	Agrião Frango desfiado Cenoura e chuchu Arroz / Feijão Melão	Alface Kibinho Purê de inhame Arroz / Feijão Melancia	Tomate Gourjão de frango Bertalha com ovos Arroz / Feijão Gelatina		Alface Isclas de peixe empanadas Couve flor Arroz / Feijão Sacolé de uva
Lanche	Biscoito de leite Suco de uva	Pão de forma com pastinha de queijo minas Suco de maracujá	Biscoito drink com requeijão Achocolatado		Cuca de maçã com aveia Suco de caju
Jantar	Torta de batata com ovo cozido e queijo Arroz / Feijão Banana	Filé de frango grelhado Creme de espinafre com batata Arroz / Feijão Mamão	Rocambole de carne recheada com cenoura e queijo Arroz / Feijão Melão		Cubos de carne ao molho Chuchu refogado Arroz / Feijão Maçã

Semana 4	19-jun 2ª feira	20-jun 3ª feira	21-jun 4ª feira	22-jun 5ª feira	23-jun 6ª feira
Colação	Pão careca com pastinha de queijo e presunto Suco de manga	Biscoito de leite Achocolatado	Pão francês com requeijão Suco de tangerina	Bolo de milho Suco de goiaba	Queijo quente Limonada
Almoço	Alface e beterraba ralada Carne assada desfiada Quibebe Arroz / Feijão Banana	Tomate Frango assado Polenta Arroz / Feijão Gelatina	Alface Carne moída com molho sugo Purê de batata Arroz / Feijão Melancia	Tomate Gratinado de frango com abobrinha Arroz / Feijão Laranja	Agrião Carne ensopadinha Aipim sauté Arroz / Feijão Brigadeiro de colher
Lanche	Cereal matinal Iogurte	Bolo de coco Suco de pêssego	Biscoito maisena Suco de uva	Pão de queijo Suco de abacaxi	Biscoito cream cracker com requeijão Leite fermentado
Jantar	Filé de frango Palatinhos de abobrinha assada Arroz / Feijão Melancia	Isclas de carne na panela Cenoura e vagem Arroz / Feijão Abacaxi	Filé de peixe assado Brócolis refogado Arroz / Feijão Gelatina	Almôndegas Macarrão Arroz / Feijão Mamão	Ovos mexidos Batata corada no forno Arroz / Feijão Melão

CARDÁPIO ESCOLA INTEGRAL - COLÉGIO SANTA MÔNICA
Junho 2017

Semana 5	26-jun 2ª feira	27-jun 3ª feira	28-jun 4ª feira	29-jun 5ª feira	30-jun 6ª feira
Colação	Biscoito maria Achocolatado	Pão francês com margarina Leite fermentado	Queijo quente Suco de tangerina	Bolo de cenoura com chocolate Suco de caju	Pão de forma com pastinha de queijo e blanquet Suco de laranja
Almoço	Alface Macarrão à bolonhesa com cenoura Arroz / Feijão Mamão	Alface e tomate Frango assado Creme de milho Arroz / Feijão Gelatina	Tomate Filé de peixe assado Chuchu com cenoura Arroz / Feijão Melancia	Alface Panqueca de carne Repolho refogado Arroz / Feijão Laranja	Acelga no vapor Salpicão de frango sem maionese (cenoura, milho, batata palha) Arroz / Feijão Doce de banana
Lanche	Biscoito drink com requeijão Suco de pêssego	Bisnaguinha com requeijão Suco de uva	Bolo de abacaxi Suco de maracujá	Cereal matinal iogurte	Biscoito maisena Suco de goiaba
Jantar	Filé de frango grelhado Batata doce Arroz / Feijão Maçã	Escondidinho de batata com carne Arroz / Feijão Manga	Picadinho de carne Polenta Arroz / Feijão Gelatina	Cubos de frango Abobrinha com molho sugo e queijo parmesão Arroz / Feijão Banana	Carne assada Farofa Arroz / Feijão Melão

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)



Tatiana C. J. Siqueira
Nutricionista
CRN: 2001100033-9