

CARDÁPIO ESCOLA INTEGRAL - COLÉGIO SANTA MÔNICA

AGOSTO 2017

Semana 1	31-jul 2ª feira	1-ago 3ª feira	2-ago 4ª feira	3-ago 5ª feira	4-ago 6ª feira
Colação	Biscoito cream cracker c/ manteiga Leite fermentado	Pastel de forno de presunto e queijo Suco de goiaba	Biscoito polvilho Achocolatado	Queijo quente Suco de melão	Biscoito drink com requeijão Suco de melancia
Almoço	Cenoura ralada Rocambole de carne moída Purê de batata doce Arroz / Feijão Melancia	Tomate Lasanha de queijo e presunto Brócolis refogado Arroz / Feijão Gelatina	Beterraba ralada Isclas de peixe empanadas Chuchu refogado Arroz / Feijão Melão	Agrião Risoto de frango Cenoura refogada Feijão Banana	Alface Isclas de carne grelhadas Aipim Cozido Arroz / Feijão Flan
Lanche	Pão de forma c/ pastinha de requeijão e blanquet Suco de tangerina	Cereal Iogurte	Pão de queijo Suco de caju	Biscoito de leite Suco de pêssego	Bolo formigueiro Suco de uva
Jantar	Frango à milanesa Creme de espinafre Arroz / Feijão Mamão	Carne picadinha Purê de inhame Arroz / Feijão Maça	Estrogonofe de frango Batata palha Arroz / Feijão Melancia	Carne moída ao molho Macarrão ao alho e óleo Arroz / Feijão Gelatina	Carne assada Cenoura camponesa Arroz / Feijão Melão

Semana 2	7-ago 2ª feira	8-ago 3ª feira	9-ago 4ª feira	10-ago 5ª feira	11-ago 6ª feira
Colação	Biscoito maisena Suco de caju	Bolo de laranja Suco de uva	Rosquinha de chocolate Suco de laranja	Cereal Iogurte	Pão de queijo Limonada
Almoço	Alface Isclas de frango empanadas Macarrão colorido Arroz / Feijão Mamão	Agrião Carne assada Quibebe Arroz / Feijão Laranja	Tomate Cubos de frango Batata sauté Arroz / Feijão Gelatina	Cenoura cozida Picadinho de carne Polenta Arroz / Feijão Maça	Repolho picadinho Filé de frango à pizzaiolo Jardineira de legumes Arroz / Feijão Sacolê de uva
Lanche	Bisnaguinha com blanquet de peru Suco de abacaxi	Biscoito de polvilho Achocolatado	Misto quente Suco de maracujá	Pastel de forno de frango Suco de tangerina	Biscoito cream cracker com requeijão Leite fermentado
Jantar	Hamburguinho caseiro Abobrinha gratinada Arroz / Feijão Banana	Peixe frito Purê de batata Arroz / Feijão Melancia	Isclas de carne grelhadas Couve flor sauté Arroz / Feijão Manga	Ovos mexidos Quibebe Arroz / Feijão Mamão	Bifinho de panela Farofa com cenoura Arroz / Feijão Laranja

CARDÁPIO ESCOLA INTEGRAL - COLÉGIO SANTA MÔNICA

AGOSTO 2017

Semana 3	14-ago 2ª feira	15-ago 3ª feira	16-ago 4ª feira	17-ago 5ª feira	18-ago 6ª feira
Colação	Rosquinha de leite Achocolatado	Pão francês com manteiga Suco de abacaxi	Biscoito de polvilho Leite fermentado	Pão de forma com queijo minas Suco de maçã	Bisnaguinha com blanquet de peru Suco de pêssego
Almoço	Cenoura ralada Isclas de frango grelhadas Purê de batata Arroz / Feijão Banana	Tomate Peixe assado Abobrinha refogada Arroz / Feijão Melancia	Alface Carne moída ao sugo Macarrão ao alho e óleo Arroz / Feijão Mamão	Agrião Risoto de frango Legumes gratinados Arroz / Feijão Gelatina	Beterraba cozida Isclas de carne ao molho ferrugem Batata frita Arroz / Feijão Doce de leite
Lanche	Cereal Iogurte	Pão de queijo Limonada	Pastel de forno de presunto e queijo Suco de caju	Bolo de laranja Suco de uva	Biscoito maisena Suco de laranja
Jantar	Panqueca de carne Espinafre refogado Arroz / Feijão Maçã	Estrogonofe de carne Batata palha Aipim / Feijão Gelatina	Frango empanado Creme de milho Arroz / Feijão Abacaxi	Kibinho de forno Batata doce sauté Arroz / Feijão Banana	Carne assada Quibebe Arroz / Feijão Melão

Semana 4	21-ago 2ª feira	22-ago 3ª feira	23-ago 4ª feira	24-ago 5ª feira	25-ago 6ª feira
Colação	Biscoito leite Suco de uva	Bolo de chocolate Suco de caju	Cereal Iogurte	Pão de queijo Suco de laranja	Torrada de pão de forma com manteiga Suco de melancia
Almoço	Agrião Frango ensopado Polenta Arroz / Feijão Laranja	Alface Rocambole de carne Cenoura e vagem Arroz / Feijão Maçã	Beterraba ralada Frango assado Farofa Arroz / Feijão Gelatina	Tomate Gourjão de peixe Chuchu sauté Arroz / Feijão Banana	Cenoura cozida Panqueca de carne Repolho refogado Arroz / Feijão Pavê
Lanche	Biscoito de polvilho Suco de tangerina	Rosquinha de coco Leite fermentado	Biscoito drink com requeijão Suco de maracujá	Biscoito amanteigado Suco de goiaba	Biscoito maria Achocolatado
Jantar	Escondidinho de carne com aipim Arroz / Feijão Melancia	Isclas de frango grelhadas Purê de batata Arroz / Feijão Banana	Carne moída Nhoque ao sugo Arroz / Feijão Mamão	Cubos de carne ao molho shoyo Cenoura com brócolis Arroz / Feijão Maçã	Risoto de frango Beterraba cozida Feijão Laranja

CARDÁPIO ESCOLA INTEGRAL - COLÉGIO SANTA MÔNICA
AGOSTO 2017

Semana 5	28-ago 2ª feira	29-ago 3ª feira	30-ago 4ª feira	31-ago 5ª feira	1-set 6ª feira
Colação	Biscoito cream cracker com requeijão Leite fermentado	Biscoito maisena Achocolatado	Pastel de forno de frango Limonada	Pão francês com manteiga Suco de abacaxi	Biscoito de polvilho Suco de Manga
Almoço	Tomate Bifinho de panela Batata doce corada Arroz / Feijão Melão	Agrião Frango empanado Beterraba cozida Arroz / Feijão Gelatina	Tomate Almôndegas ao sugo Purê de inhame Arroz / Feijão Mamão	Repolho picadinho Isclas de frango grelhadas Cenoura refogada Arroz / Feijão Pera	Alface Estrogonofe de carne Batata palha Arroz / Feijão Gelatina colorida
Lanche	Pão de queijo Suco de pêssego	Torrada de pão de forma com manteiga Suco de laranja	Bisnaguinha com blanquet de peru Suco de caju	Bolo de milho Suco de uva	Cereal Iogurte
Jantar	Cubos de frango Jardineira de legumes Arroz / Feijão Maçã	Carne moída ao molho Macarrão ao alho e óleo Arroz / Feijão Mamão	Isclas de peixe empanadas Chuchu refogado Arroz / Feijão Gelatina	Picadinho de carne Polenta Arroz / Feijão Banana	Sobrecoxa assada Palitinhos de abobrinha Arroz / Feijão Melancia



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