

CARDÁPIO ESCOLA INTEGRAL - COLÉGIO SANTA MÔNICA
Julho 2017

Semana 1	3-jul 2ª feira	4-jul 3ª feira	5-jul 4ª feira	6-jul 5ª feira	7-jul 6ª feira
Colação	Biscoito polvilho Leite fermentado	Cereal Iogurte	Bisnaguinha com requeijão Suco de manga	Biscoito cream cracker c/ manteiga Achocolatado	Pão de queijo Suco de melancia
Almoço	Tomate Carne moída ao sugo Macarrão ao alho e óleo Arroz / Feijão Laranja	Alface Frango grelhado Abobrinha gratinada Arroz / Feijão Gelatina	Cenoura ralada Isclas de carne Batata frita Arroz / Feijão Melancia	Agrião Gourjão de frango Quibebe Arroz / Feijão Pera	Repolho Carne assada Farofa Arroz / Feijão Doce de banana
Lanche	Biscoito leite Suco de tangerina	Queijo quente Suco de uva	Rosquinha de coco Suco de Laranja	Pão suíço com blanquet de peru Suco de abacaxi	Bolo de chocolate Suco de caju
Jantar	Sobrecosta assada Cenoura com vagem Arroz / Feijão Maçã	Escondidinho de carne com aipim Arroz / Feijão Mamão	Filé de peixe assado Espinafre refogado Arroz / Feijão Gelatina	Isclas de carne ao molho Purê de batata Arroz / Feijão Banana	Frango ensopado Jardineira de legumes Arroz / Feijão Melão

Semana 2	10-jul 2ª feira	11-jul 3ª feira	12-jul 4ª feira	13-jul 5ª feira	14-jul 6ª feira
Colação	Biscoito maisena Suco de laranja com acerola	Bolo de milho Suco de goiaba	Cereal Iogurte	Pastel de forno de frango Suco de pêssego	Rosquinha de chocolate Suco de maracujá
Almoço	Alface Frango desfiado Legumes refogados Arroz / Feijão Mamão	Tomate Almôndegas Purê de batata Arroz / Feijão Maçã	Agrião Isclas de peixe empanadas Chuchu refogado Arroz / Feijão Gelatina	Beterraba ralada Isclas de carne ao molho Polenta Arroz / Feijão Laranja	Alface Panqueca de frango Cenoura refogada Arroz / Feijão Brigadeiro de colher
Lanche	Pizza de pão de forma Suco de melão	Biscoito de polvilho Achocolatado	Pão francês com requeijão Suco de melancia	Bisnaguinha c/ pastinha de queijo Leite fermentado	Queijo quente Suco de manga
Jantar	Carne picadinha Polenta Arroz / Feijão Melancia	Carne assada Beterraba cozida Arroz / Feijão Laranja	Hamburguinho Macarrão ao sugo Arroz / Feijão Mamão	Escondidinho de frango com batata Arroz / Feijão Gelatina	Bifinho de panela Couve flor Arroz / Feijão Banana

CARDÁPIO ESCOLA INTEGRAL - COLÉGIO SANTA MÔNICA
Julho 2017

Semana 3	17-jul 2ª feira	18-jul 3ª feira	19-jul 4ª feira	20-jul 5ª feira	21-jul 6ª feira
Colação	Biscoito leite Suco de melancia	Pão de forma c/ pastinha de requeijão e blanquet Suco de tangerina	Biscoito maria Leite fermentado	Pão francês com manteiga Suco de laranja c/ mamão	Biscoito de polvilho Achocolatado
Almoço	Tomate Filé de peixe assado Creme de espinafre Arroz / Feijão Banana	Agrião Picadinho de carne Cenoura com vagem Arroz / Feijão Gelatina	Alface Carne moída ao sugo Nhoque Arroz / Feijão Melão	Cenoura ralada Cubos de frango Couve flor Arroz / Feijão Abacaxi	Repolho Estrogonofe de carne Batata sauteé Arroz / Feijão Pudim
Lanche	Cereal Iogurte	Pão de queijo Suco de maçã	Biscoito drink com requeijão Suco de uva	Bolo de cenoura c/ chocolate Suco de caju	Pastel de forno de presunto e queijo Suco de goiaba
Jantar	Iscas de carne grelhadas Purê de batata doce Arroz / Feijão Mamão	Ovos mexidos Macarrão ao sugo Arroz / Feijão Laranja	Frango a passarinho Abobrinha gratinada Arroz / Feijão Gelatina	Escalopinho ao molho ferrugem Seleta de legumes Arroz / Feijão Maçã	Frango assado Quibebe Arroz / Feijão Melão

Semana 4	24-jul 2ª feira	25-jul 3ª feira	26-jul 4ª feira	27-jul 5ª feira	28-jul 6ª feira
Colação	Biscoito amanteigado Suco de abacaxi	Bolo de banana Suco de uva	Cereal Iogurte	Pão de queijo Suco de maçã	Biscoito maisena Suco de caju
Almoço	Alface Escondidinho de frango com aipim Arroz / Feijão Maçã	Agrião Carne em cubos Batata cozida Arroz / Feijão Laranja	Acelga Iscas de frango empanadas Creme de milho Arroz / Feijão Gelatina	Tomate Kibinho assado Purê de batata Arroz / Feijão Mamão	Beterraba ralada Carne ensopadinha Polenta Arroz / Feijão Gelatina colorida
Lanche	Biscoito drink com requeijão Suco de maracujá	Biscoito de polvilho Leite fermentado	Bisnaguinha com blanquet e requeijão Suco de melancia	Pastel de forno de frango Suco de laranja	Rosquinha de leite Achocolatado
Jantar	Lasanha de carne Cenoura cozida Arroz / Feijão Banana	Risoto de frango Vagem refogada Feijão Gelatina	Carne assada Farofa Arroz / Feijão Melancia	Iscas de carne grelhadas Soufflé de legumes Arroz / Feijão Abacaxi	Peixe assado Chuchu refogado Arroz / Feijão Manga

CARDÁPIO ESCOLA INTEGRAL - COLÉGIO SANTA MÔNICA
 Julho 2017

Semana 5	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 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 Maçã	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



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