

CARDÁPIO ESCOLA INTEGRAL - COLÉGIO SANTA MÔNICA
Julho 2018

Semana 1	2-jul 2ª feira	3-jul 3ª feira	4-jul 4ª feira	5-jul 5ª feira	6-jul 6ª feira
Colação	Biscoito maisena Suco de tangerina	Pão francês com requeijão Suco de uva	Bolo de chocolate Suco de caju	Rosquinha de coco Leite fermentado	Biscoito de polvilho Suco de caju
Almoço	Tomate Filé de frango grelhado Sufilé de legumes Arroz/Feijão Maçã	Alface Carne moída ao sugo Espaguete ao alho e óleo Arroz/Feijão Gelatina	Beterraba Filé de peixe empanado Purê de batata Arroz/Feijão Banana	Agrião Gurjão de frango Quibebe Arroz/Feijão Laranja	Cenoura Carne assada Aipim souté Arroz/Feijão Flan de baunilha
Lanche	Biscoito drink Achocolatado	Cereal Iogurte	Bisnaguinha com blanquet Suco de laranja	Pão de queijo Suco de uva	Pão de forma com presunto Limonada
Jantar	Isclas de carne ao molho ferrugem Purê de batata Arroz/Feijão Laranja	Risoto de frango com cenoura Espinafre refogado Arroz/Feijão Melancia	Picadinho de carne Legumes souté Arroz/Feijão Gelatina	Estrogonofe de carne Batata palha Arroz/Feijão Maçã	Panqueca de frango Vagem refogada Arroz/Feijão Banana

Semana 2	9-jul 2ª feira	10-jul 3ª feira	11-jul 4ª feira	12-jul 5ª feira	13-jul 6ª feira
Colação	Biscoito amanteigado Suco de uva	Biscoito cream cracker com manteiga Leite fermentado	Bolo mesclado Suco de uva	Pão de queijo Suco de laranja	Cereal Iogurte
Almoço	Beterraba Bifinho de panela Farofa Arroz /Feijão Laranja	Alface Sobrecoxa assada Parafuso ao sugo Arroz/Feijão Banana	Tomate Carne ensopada Polenta Arroz/Feijão Maçã	Alface Filé de frango à milanesa Purê rosado Arroz/Feijão Gelatina	Agrião Rocambole de carne moída Jardineira de legumes Arroz/Feijão Brigadeiro de colher
Lanche	Pão de forma com queijo prato Suco de abacaxi	Bisnaguinha com blanquet Suco de caju	Biscoito de polvilho Achocolatado	Rosquinha de leite Suco de caju	Pão francês com requeijão Suco de pêssego
Jantar	Gurjão de peixe Batata souté Arroz/Feijão Mamão	Isclas de carne grelhadas Abóbora refogada Arroz/Feijão Gelatina	Lasanha de queijo e presunto Cenoura souté Arroz/Feijão Laranja	Carne assada Aipim frito Arroz/Feijão Banana	Peito de frango ensopado Polenta Arroz/Feijão Maçã

CARDÁPIO ESCOLA INTEGRAL - COLÉGIO SANTA MÔNICA
Julho 2018

Semana 3	16-jul 2ª feira	17-jul 3ª feira	18-jul 4ª feira	19-jul 5ª feira	20-jul 6ª feira
Colação	Biscoito drink Suco de caju	Pão de forma com queijo minas Limonada	Rosquinha de chocolate Leite fermentado	Pão francês com manteiga Suco de maracujá	Biscoito amanteigado Suco de uva
Almoço	Tomate Frango gratinado Couve flor refogada Arroz/Feijão Banana	Alface Peixe empanado Legumes refogados Arroz/Feijão Maçã	Agrião Panqueca de carne Cenoura souté Arroz/Feijão Gelatina	Tomate Escondidinho de frango com batata Arroz/Feijão Laranja	Alface Isclas de carne Farofa Arroz/Feijão Doce de banana
Lanche	Cereal Iogurte	Biscoito de polvilho Suco de uva	Pão de queijo Suco de caju	Biscoito cream cracker Achocolatado	Bisnaguinha com requeijão Suco de laranja
Jantar	Carne moída ao sugo Espaguete ao alho e óleo Arroz/Feijão Uva	Frango desfiado refogado Aipim souté Arroz/Feijão Laranja	Ovos mexidos Purê de batata Arroz/Feijão Banana	Bifinho de panela Chuchu com brócolis Arroz/Feijão Maçã	Sobrecoxa assada Quibebe Arroz/Feijão Melancia

Semana 4	23-jul 2ª feira	24-jul 3ª feira	25-jul 4ª feira	26-jul 5ª feira	27-jul 6ª feira
Colação	Biscoito de polvilho Suco de tangerina	Biscoito maisena Suco de caju	Bisnaguinha com requeijão Suco de laranja	Pão de queijo Suco de uva	Cereal Iogurte
Almoço	Cenoura Estrogonofe de carne Batata palha Arroz/Feijão Laranja	Tomate Filé de frango empanado Abobrinha refogada Arroz/Feijão Banana	Alface Almôndegas de carne ao sugo Purê de inhame Arroz/Feijão Maçã	Tomate Filé de frango grelhado Batata frita Arroz/Feijão Gelatina	Agrião Carne assada Purê de batata doce Arroz/Feijão Doce de leite
Lanche	Biscoito cream cracker com manteiga Leite fermentado	Pão francês com manteiga Suco de uva	Biscoito drink Achocolatado	Pão de forma com presunto Suco de caju	Rosquinha de coco Suco de abacaxi
Jantar	Risoto de frango Beterraba cozida Arroz/Feijão Maçã	Isclas de carne grelhadas Farofa Arroz/Feijão Gelatina	Peixe à milanesa Espinafre refogado Arroz/Feijão Mamão	Kibinho frito Cenoura com chuchu Arroz/Feijão Laranja	Frango gratinado Couve flor refogada Arroz/Feijão Banana

CARDÁPIO ESCOLA INTEGRAL - COLÉGIO SANTA MÔNICA
Julho 2018

Semana 5	30-jul 2ª feira	31-jul 3ª feira	1-ago 4ª feira	2-ago 5ª feira	3-ago 6ª feira
Colação	Biscoito drink Suco de pêssego	Pão de forma com requeijão Suco de uva	Pão francês com queijo prato Suco de caju	Biscoito amanteigado Achocolatado	Biscoito cream cracker com manteiga Leite fermentado
Almoço	Cenoura Isclas de frango grelhadas Parafuso primavera Arroz/Feijão Maçã	Tomate Picadinho de carne Batata doce corada Arroz/Feijão Gelatina	Alface Filé de peixe frito Quibebe Arroz/Feijão Laranja	Tomate Isclas de carne ao molho ferrugem Legumes souté Arroz/Feijão Banana	Alface Lasanha de frango Cenoura refogada Arroz/Feijão Pudim
Lanche	Pão de queijo Suco de caju	Biscoito de polvilho Limonada	Cereal Iogurte	Pastel de forno de queijo e presunto Suco de uva	Biscoito maisena Suco de laranja
Jantar	Figado à milanesa Purê de batata Arroz/Feijão Melancia	Sobrecoxa assada Repolho refogado Arroz/Feijão Banana	Hamburguinho de carne Aipim souté Arroz/Feijão Gelatina	Estrogonofe de frango Batata palha Arroz/Feijão Laranja	Carne ensopada Polenta Arroz/Feijão Maçã

Obs.: Caso haja alguma intercorrência, e com autorização prévia da Nutricionista, o cardápio poderá sofrer alterações, substituindo-se alimentos por outros de mesmo valor nutricional. 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