

CARDÁPIO ESCOLA INTEGRAL - COLÉGIO SANTA MÔNICA

Agosto 2018

Semana 1	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	Sobrecoca assada Repolho refogado Arroz/Feijão Banana	Hamburguinho de carne Batata gratinada Arroz/Feijão Gelatina	Estrogonofe de frango Batata palha Arroz/Feijão Laranja	Carne ensopada Polenta Arroz/Feijão Maçã

Semana 2	6-ago 2ª feira	7-ago 3ª feira	8-ago 4ª feira	9-ago 5ª feira	10-ago 6ª feira
Colação	Biscoito polvilho Suco de uva	Cereal Iogurte	Bolo de chocolate Suco de caju	Pão de queijo Suco de abacaxi	Rosquinha de coco Achocolatado
Almoço	Beterraba Bifinho de panela Farofa Arroz /Feijão Laranja	Agrião Filé de frango empanado Jardineira de legumes Arroz/Feijão Maçã	Alface Carne assada Batata corada Arroz/Feijão Mamão	Cenoura Cubos de frango grelhados Couve flor refogada Arroz/Feijão Banana	Tomate Almôndegas de carne Purê de inhame Arroz/Feijão Sacolê de uva
Lanche	Pão de forma com queijo Suco de caju	Pão francês com manteiga Suco de laranja	Biscoito maisena Suco de uva	Biscoito drink Leite fermentado	Bisnaguinha com requeijão Limonada
Jantar	Risoto de frango com cenoura Espinafre refogado Arroz/Feijão Banana	Carne moída ao sugo Espaguete ao alho e óleo Arroz/Feijão Gelatina	Peixe empanado Purê de batata Arroz/Feijão Maçã	Carne ensopada Polenta Arroz/Feijão Laranja	Sobrecoca assada Legumes refogados Arroz/Feijão Melancia

CARDÁPIO ESCOLA INTEGRAL - COLÉGIO SANTA MÔNICA

Agosto 2018

Semana 3	13-ago 2ª feira	14-ago 3ª feira	15-ago 4ª feira	16-ago 5ª feira	17-ago 6ª feira
Colação	Biscoito maisena Leite fermentado	Biscoito drink Suco de uva	Pão francês com manteiga Limonada	Pão de forma com requeijão Suco de laranja	Bisnaguinha com requeijão Suco de caju
Almoço	Cenoura Estrogonofe de frango Batata palha Arroz/Feijão Maçã	Alface Isclas de carne ao molho shoyo Quibebe Arroz/Feijão Gelatina	Agrião Peixe frito Purê de batata Arroz/Feijão Laranja	Tomate Carne ensopada Aipim souté Arroz/Feijão Banana	Brócolis Panqueca de frango Beterraba cozida Arroz/Feijão Pavê
Lanche	Pão de queijo Suco de abacaxi	Bolo de cenoura com cobertura de chocolate Suco de caju	Rosquinha de leite Achocolatado	Cereal Iogurte	Biscoito polvilho Suco de uva
Jantar	Carne assada desfiada Macarrão parafuso ao sugo Arroz/Feijão Mamão	Gurjão de frango Creme de milho Arroz/Feijão Banana	Hamburguinho de carne Cenoura refogada Arroz/Feijão Gelatina	Filé de frango grelhado Batata ao parmesão Arroz/Feijão Maçã	Bifinho de panela Farofa Arroz/Feijão Laranja

Semana 4	20-ago 2ª feira	21-ago 3ª feira	22-ago 4ª feira	23-ago 5ª feira	24-ago 6ª feira
Colação	Biscoito waffer de chocolate Suco de tangerina	Pão de queijo Suco de abacaxi	Cereal Iogurte	Pastel de forno de queijo e presunto Suco de uva	Biscoito polvilho Suco de caju
Almoço	Alface Figado à milanesa Purê de batata Arroz/Feijão Laranja	Beterraba Sobrecoca assada Cenoura refogada Arroz/Feijão Banana	Alface Isclas de carne ao molho ferrugem Farofa Arroz/Feijão Melancia	Agrião Filé de frango empanado Cenoura souté Arroz/Feijão Maçã	Tomate Carne moída refogada Espaguete ao sugo Arroz/Feijão Brigadeiro de colher
Lanche	Pão de forma com queijo prato Suco de uva	Biscoito drink Suco de caju	Pão francês com requeijão Limonada	Biscoito maisena Leite fermentado	Bisnaguinha com blanquet Suco de laranja
Jantar	Lasanha de carne Vagem refogada Arroz/Feijão Maçã	Peixe frito Batata souté Arroz/Feijão Gelatina	Cubos de frango grelhados Jardineira de legumes Arroz/Feijão Laranja	Estrogonofe de carne Batata palha Arroz/Feijão Mamão	Frango desfiado refogado Quibebe Arroz/Feijão Banana

CARDÁPIO ESCOLA INTEGRAL - COLÉGIO SANTA MÔNICA
Agosto 2018

Semana 5	27-ago 2ª feira	28-ago 3ª feira	29-ago 4ª feira	30-ago 5ª feira	31-ago 6ª feira
Colação	Biscoito maisena Suco de pêssego	Pão de forma com queijo prato Suco de uva	Bisnaguinha com blanquet Limonada	Biscoito drink Leite fermentado	Pão francês com requeijão Suco de laranja
Almoço	Alface Fricassê de frango Beterraba cozida Arroz/Feijão Banana	Tomate Bifinho de panela Purê de batata Arroz/Feijão Gelatina	Repolho Peito de frango ensopado Polenta Arroz/Feijão Laranja	Cenoura Peixe empanado Purê de batata Arroz/Feijão Maçã	Alface Carne picadinha Batata frita Arroz/Feijão Flan de baunilha
Lanche	Cereal Iogurte	Biscoito de polvilho Achocolatado	Pão de queijo Suco de tangerina	Pastel de forno de frango Suco de uva	Biscoito waffer de chocolate Suco de abacaxi
Jantar	Iscas de carne grelhadas Farofa Arroz/Feijão Laranja	Gurjão de frango Couve flor gratinada Arroz/Feijão Uva	Lasanha de queijo e presunto Brócolis souté Arroz/Feijão Gelatina	Almôndegas de carne Purê de inhame Arroz/Feijão Banana	Sobrecoxa assada Legumes refogados 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