

CARDÁPIO ESCOLA INTEGRAL - COLÉGIO SANTA MÔNICA

Agosto 2019

Semana 1	29-Jul 2ª feira	30-Jul 3ª feira	31-Jul 4ª feira	1-Aug 5ª feira	2-Aug 6ª feira
Colação	Biscoito maisena Achocolatado	Pão de forma com queijo prato Suco de laranja	Pão francês com manteiga Suco de maracujá	Cereal Iogurte	Bisnaguinha com pastinha de queijo e presunto Suco de caju
Almoço	Alface Carne moída refogada Macarrão penne ao sugo Arroz/Feijão Tangerina	Tomate Frango grelhado Legumes refogados Arroz/Feijão Maçã	Beterraba cozida Isclas de carne ao molho ferrugem Repolho refogado Arroz/Feijão Gelatina	Alface Frango empanado Quibebe Arroz/Feijão Banana	Tomate Peixe à milanesa Purê de batata Arroz/Feijão Flan de baunilha
Lanche	Pão de queijo Limonada	Biscoito cream cracker com requeijão Suco de caju	Biscoito waffer de chocolate Suco de uva	Pastel de forno de queijo e presunto Suco de uva	Rosquinha de coco Leite fermentado
Jantar	Gurjão de frango Purê de inhame Arroz/Feijão Mamão	Carne assada Batata corada Arroz/Feijão Banana	Estrogonofe de frango Batata palha Arroz/Feijão Melancia	Churrasquinho de carne Farofa Arroz/Feijão Laranja	Panqueca de carne Brócolis refogado Arroz/Feijão Maçã

Semana 2	5-Aug 2ª feira	6-Aug 3ª feira	7-Aug 4ª feira	8-Aug 5ª feira	9-Aug 6ª feira
Colação	Biscoito waffer de chocolate Suco de maracujá	Pão de queijo Suco de caju	Pão francês com manteiga Suco de caju	Bolo de laranja Limonada	Pão de forma com queijo prato Suco de laranja
Almoço	Cenoura cozida Carne assada Aipim frito Arroz/Feijão Laranja	Beterraba cozida Filé de peixe empanado Creme de espinafre Arroz/Feijão Maçã	Alface Lasanha de frango Vagem com cenoura refogados Arroz/Feijão Banana	Brócolis Estrogonofe de carne Batata corada Arroz/Feijão Mamão	Tomate Cubos de frango grelhados Abobrinha gratinada Arroz/Feijão Doce de banana
Lanche	Bisnaguinha com blanquet Suco de uva	Cereal Iogurte	Biscoito cream cracker com requeijão Suco de uva	Biscoito maisena Leite fermentado	Biscoito de polvilho Achocolatado
Jantar	Risoto de frango Couve-flor refogada Arroz/Feijão Banana	Carne moída ao sugo Espaguete ao alho e óleo Arroz/Feijão Gelatina	Isclas de carne ao molho ferrugem Farofa Arroz/Feijão Laranja	Frango à milanesa Legumes soubé Arroz/Feijão Maçã	Almôndegas de carne Purê de batata Arroz/Feijão Uva

Semana 3	12-Aug 2ª feira	13-Aug 3ª feira	14-Aug 4ª feira	15-Aug 5ª feira	16-Aug 6ª feira
Colação	Cereal Iogurte	Pão francês com requeijão Suco de uva	Biscoito maisena Leite fermentado	Pão de forma com pastinha de queijo e presunto Suco de laranja	Biscoito waffer de chocolate Suco de maracujá
Almoço	Brócolis Picadinho de carne Polenta Arroz/Feijão Maçã	Tomate Peito de frango assado Macarrão parafuso ao sugo Arroz/Feijão Laranja	Cenoura cozida Gurjão de peixe Purê de batata Arroz/Feijão Gelatina	Alface Filé de frango empanado Quibebe Arroz/Feijão Banana	Beterraba cozida Panqueca de carne Couve-flor refogada Arroz/Feijão Pudim
Lanche	Pão de queijo Limonada	Biscoito polvilho Achocolatado	Bolo de laranja Suco de caju	Biscoito drink com manteiga Suco de uva	Bisnaguinha com blanquet Suco de caju
Jantar	Isclas de frango grelhadas Batata corada Arroz/Feijão Abacaxi	Bifinho de panela Jardineira de legumes Arroz/Feijão Banana	Lasanha de queijo e presunto Bertalha refogada Arroz/Feijão Maçã	Carne assada Farofa Arroz/Feijão Melancia	Estrogonofe de frango Batata palha Arroz/Feijão Laranja

Semana 4	19-Aug 2ª feira	20-Aug 3ª feira	21-Aug 4ª feira	22-Aug 5ª feira	23-Aug 6ª feira
Colação	Biscoito drink Achocolatado	Pão de queijo Suco de caju	Pastel de forno de queijo e presunto Limonada	Cereal Iogurte	Bisnaguinha com pastinha de queijo e presunto Suco de laranja
Almoço	Alface Filé de peixe à milanesa Cenoura souté Arroz/Feijão Banana	Beterraba cozida Isclas de carne Batata corada Arroz/Feijão Laranja	Alface Filé de frango grelhado Quibebe Arroz/Feijão Maçã	Tomate Churrasquinho de carne Farofa Arroz/Feijão Mamão	Cenoura cozida Gurjão de frango Purê de inhame Arroz/Feijão Sacolé de uva
Lanche	Pão de forma com blanquet Suco de uva	Biscoito maisena Leite fermentado	Rosquinha de coco Suco de uva	Pão francês com requeijão Suco de caju	Biscoito cream cracker com manteiga Suco de maracujá
Jantar	Carne assada Aipim frito Arroz/Feijão Maçã	Risoto de frango Espinafre refogado Arroz/Feijão Uva	Carne moída ao sugo Espaguete ao alho e óleo Arroz/Feijão Gelatina	Peito de frango ensopado Polenta Arroz/Feijão Laranja	Panqueca de queijo e presunto Brócolis ao alho e óleo Arroz/Feijão Banana

Semana 5	26-Aug 2ª feira	27-Aug 3ª feira	28-Aug 4ª feira	29-Aug 5ª feira	30-Aug 6ª feira
Colação	Biscoito maisena Suco de uva	Pão francês com manteiga Suco de caju	Bisnaguinha com blanquet Suco de laranja	Cereal Iogurte	Pão de forma com requeijão Limonada
Almoço	Tomate Picadinho de carne Purê de batata Arroz/Feijão Laranja	Alface Filé de frango à milanesa Legumes refogados Arroz/Feijão Gelatina	Brócolis Almôndegas de carne ao sugo Espaguete ao alho e óleo Arroz/Feijão Melancia	Cenoura cozida Frango grelhado Batata frita Arroz/Feijão Maçã	Alface Isclas de peixe empanadas Quibebe Arroz/Feijão Brigadeiro de colher
Lanche	Pão de queijo Suco de caju	Biscoito cream cracker com requeijão Suco de maracujá	Biscoito drink Achocolatado	Pastel de forno de queijo e presunto Suco de uva	Rosquinha de leite Leite fermentado
Jantar	Lasanha de queijo com presunto Abobrinha refogada Arroz/Feijão Mamão	Estrogonofe de carne Batata palha Arroz/Feijão Maçã	Peito de frango assado Farofa Arroz/Feijão Banana	Carne assada Couve-flor gratinada Arroz/Feijão Laranja	Escondidinho de frango com batata Arroz/Feijão Melão

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
Nutricionista
CRN: 2001100033-9