

**CARDÁPIO ESCOLA INTEGRAL - COLÉGIO SANTA MÔNICA**  
**Setembro 2019**

Semana 1	2-set 2ª feira	3-set 3ª feira	4-set 4ª feira	5-set 5ª feira	6-set 6ª feira
Colação	Biscoito de polvilho Achocolatado	Pão de queijo Suco de uva	Biscoito cream cracker com manteiga Suco de maracujá	Pão de forma com blanquet Suco de caju	Biscoito maisena Leite fermentado
Almoço	Alface Carne assada Purê de batata doce Arroz/Feijão Banana	Cenoura cozida Panqueca de frango Espinafre refogado Arroz/Feijão Gelatina	Tomate Isclas de carne Batata corada Arroz/Feijão Laranja	Beterraba cozida Filé de peixe empanado Purê de inhame Arroz/Feijão Maçã	Alface Cubos de frango Souflê de legumes Arroz/Feijão Doce de leite
Lanche	Bisnaguinha com pastinha de queijo e presunto Suco de laranja	Cereal Iogurte	Pão francês com requeijão Limonada	Rosquinha de coco Suco de uva	Bolo de cenoura com cobertura de chocolate Suco de caju
Jantar	Isclas de frango empanadas Legumes refogados Arroz/Feijão Maçã	Panqueca de carne Tomate Arroz/Feijão Abacaxi	Risoto de frango Couve-flor refogada Arroz/Feijão Banana	Carne moída ao sugo Espaguete ao alho e óleo Arroz/Feijão Mamão	Churrasquinho de carne Farofa Arroz/Feijão Laranja

Semana 2	9-set 2ª feira	10-set 3ª feira	11-set 4ª feira	12-set 5ª feira	13-set 6ª feira
Colação	Cereal Iogurte	Biscoito waffer de chocolate Limonada	Pastel de forno de frango Suco de uva	Rosquinha de leite Suco de laranja	Pão francês com manteiga Suco de caju
Almoço	Tomate Gurjão de peixe Batata soute Arroz/Feijão Abacaxi	Alface Peito de frango assado Quibebe Arroz/Feijão Maçã	Brócolis Picadinho de carne Legumes soute Arroz/Feijão Banana	Alface Filé de frango à milanesa Purê de batata Arroz/Feijão Mamão	Tomate Almôndegas de carne Macarrão penne ao alho e óleo Arroz/Feijão Danete caseiro
Lanche	Biscoito cream cracker com Suco de uva	Pão de forma com queijo prato Suco de caju	Biscoito drink Leite fermentado	Pão de queijo Suco de maracujá	Biscoito maisena Achocolatado
Jantar	Carne moída refogada Tomate Arroz/Feijão Laranja	Lasanha de queijo e presunto Cenoura refogada Arroz/Feijão Gelatina	Estrogonofe de frango Batata corada Arroz/Feijão Melancia	Carne assada Farofa Arroz/Feijão Maçã	Panqueca de frango Brócolis refogado Arroz/Feijão Banana

Semana 3	16-set 2ª feira	17-set 3ª feira	18-set 4ª feira	19-set 5ª feira	20-set 6ª feira
Colação	Bisnaguinha com blanquet Suco de caju	Cereal Iogurte	Biscoito cream cracker com requeijão Suco de caju	Biscoito waffer de chocolate Limonada	Pão de forma com pastinha de queijo e presunto Suco de caju
Almoço	Brócolis Estrogonofe de frango Batata palha Arroz/Feijão Laranja	Tomate Carne ensopada Polenta Arroz/Feijão Banana	Alface Filé de peixe à milanesa Chuchu com cenoura refogados Arroz/Feijão Gelatina	Tomate Carne moída refogada Nhoque Arroz/Feijão Maçã	Alface Filé de frango grelhado Quibebe Arroz/Feijão Sacolé de uva
Lanche	Biscoito drink Suco de uva	Pão de queijo Suco de maracujá	Pão francês com manteiga Suco de uva	Pastel de forno de frango Suco de laranja	Biscoito maisena Leite fermentado
Jantar	Carne assada Couve-flor gratinada Arroz/Feijão Maçã	Risoto de frango Beterraba cozida Arroz/Feijão Melão	Panqueca de queijo e presunto Repolho refogado Arroz/Feijão Mamão	Gurjão de frango Creme de espinafre Arroz/Feijão Banana	Churrasquinho de carne Farofa Arroz/Feijão Laranja

Semana 4	23-set 2ª feira	24-set 3ª feira	25-set 4ª feira	26-set 5ª feira	27-set 6ª feira
Colação	Cereal Iogurte	Bolo de cenoura com cobertura de chocolate Suco de caju	Bisnaguinha com blanquet Suco de uva	Biscoito cream cracker com manteiga Suco de laranja	Pão francês com requeijão Limonada
Almoço	Cenoura cozida Lasanha de carne Brócolis refogado Arroz/Feijão Banana	Tomate Filé de frango à milanesa Batata ao parmesão Arroz/Feijão Maçã	Beterraba cozida Iscas de carne Farofa Arroz/Feijão Laranja	Tomate Filé de frango grelhado Abobrinha gratinada Arroz/Feijão Mamão	Alface Filé de peixe empanado Purê de batata Arroz/Feijão Flan de baunilha
Lanche	Pão de queijo Suco de uva	Rosquinha de coco Leite fermentado	Biscoito waffer de chocolate Suco de maracujá	Pão de forma com pastinha de queijo e presunto Suco de caju	Biscoito de polvilho Achocolatado
Jantar	Peito de frango assado Legumes soute Arroz/Feijão Melancia	Carne ensopada Polenta Arroz/Feijão Gelatina	Estrogonofe de carne Batata palha Arroz/Feijão Abacaxi	Carne moída ao sugo Espaguete ao alho e óleo Arroz/Feijão Maçã	Risoto de frango Brócolis refogado Arroz/Feijão Banana

Semana 5	30-set 2ª feira	1-out 3ª feira	2-out 4ª feira	3-out 5ª feira	4-out 6ª feira
Colação	Biscoito maisena Leite fermentado	Biscoito cream cracker com manteiga Suco de laranja	Pão francês com queijo prato Suco de uva	Pão de forma com blanquet Suco de caju	Biscoito waffer de chocolate Suco de uva
Almoço	Tomate Frango ensopado Polenta Arroz/Feijão Maçã	Cenoura cozida Churrasquinho de carne Farofa Arroz/Feijão Gelatina	Alface Peito de frango assado Espaguete ao sugo Arroz/Feijão Laranja	Beterraba cozida Gurjão de peixe Purê de batata Arroz/Feijão Banana	Tomate Isclas de frango grelhadas Batata frita Arroz/Feijão Pudim
Lanche	Bisnaguinha com queijo minas Suco de caju	Pão de queijo Suco de maracujá	Biscoito de polvilho Achocolatado	Rosquinha de chocolate Limonada	Cereal Iogurte
Jantar	Carne assada Aipim frito Arroz/Feijão Laranja	Filé de frango á milanesa Couve flor gratinada Arroz/Feijão Banana	Carne moída refogada Tomate Arroz/Feijão Maçã	Lasanha de queijo e presunto Cenoura refogada Arroz/Feijão Uva	Isclas de carne Souflê de legumes Arroz/Feijão Mamão

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