

CARDÁPIO ESCOLA INTEGRAL - COLÉGIO SANTA MÔNICA

Outubro 2019

Semana 1	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 Iscas 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 logurte
Jantar	Carne assada Aipim frito Arroz/Feijão Laranja	Filé de frango à milanesa Couve flor gratinada Arroz/Feijão Banana	Carne moída refogada Tomate Arroz/Feijão Maçã	Lasanha de queijo e presunto Cenoura refogada Arroz/Feijão Uva	Iscas de carne Souflê de legumes Arroz/Feijão Mamão

Semana 2	7-Out 2ª feira	8-Out 3ª feira	9-Out 4ª feira	10-Out 5ª feira	11-Out 6ª feira
Colação	Cereal logurte	Pão francês com manteiga Suco de caju	Rosquinha de coco Limonada	Bisnaguinha com blanquet Suco de uva	Bolo de chocolate Suco de laranja
Almoço	Cenoura cozida Peito de frango ensopado Purê de batata doce Arroz/Feijão Banana	Alface Iscas de peixe à milanesa Jardineira de legumes Arroz/Feijão Maçã	Brócolis Panqueca de carne Beterraba cozida Arroz/Feijão Gelatina	Tomate Filé de frango empanado Polenta Arroz/Feijão Laranja	Alface Estrogofone de carne Batata corada Arroz/Feijão Doce de banana
Lanche	Pão de forma com queijo prato Suco de uva	Biscoito maisena Achocolatado	Pão de queijo Suco de maracujá	Biscoito amanteigado Leite fermentado	Biscoito cream cracker com requeijão Suco de abacaxi
Jantar	Carne moída ao sugo Espaguete ao alho e óleo Arroz/Feijão Melancia	Iscas de carne Batata ao parmesão Arroz/Feijão Laranja	Filé de frango grelhado Couve-flor gratinada Arroz/Feijão Banana	Carne assada Farofa Arroz/Feijão Mamão	Risoto de frango com cenoura Espinafre refogado Arroz/Feijão Maçã

Semana 3	14-Out 2ª feira	15-Out 3ª feira	16-Out 4ª feira	17-Out 5ª feira	18-Out 6ª feira
Colação	Pão de forma com requeijão Suco de uva		Bisnaguinha com blanquet Limonada	Cereal Iogurte	Biscoito waffer de chocolate Leite fermentado
Almoço	Brócolis Filé de frango grelhado Virado de cenoura Arroz/Feijão Laranja		Alface Filé de peixe à milanesa Quibebe Arroz/Feijão Maçã	Tomate Carne moída ao sugo Espaguete ao alho e óleo Arroz/Feijão Gelatina	Repolho Peito de frango assado Legumes refogados Arroz/Feijão Brigadeiro de colher
Lanche	Rosquinha de leite Suco de caju		Biscoito de polvilho Achocolatado	Pão de queijo Suco de caju	Pão francês com manteiga Suco de uva
Jantar	Lasanha de queijo e presunto Repolho refogado Arroz/Feijão Banana		Estrogonofe de carne Aipim souté Arroz/Feijão Manga	Gurjão de frango Purê de batata Arroz/Feijão Laranja	Churrasquinho de carne Farofa Arroz/Feijão Mamão

Semana 4	21-Out 2ª feira	22-Out 3ª feira	23-Out 4ª feira	24-Out 5ª feira	25-Out 6ª feira
Colação	Cereal Iogurte	Pão francês com requeijão Suco de uva	Bolo de chocolate Suco de uva	Bisnaguinha com pastinha de presunto e queijo Suco de caju	Biscoito cream cracker com manteiga Limonada
Almoço	Alface Gurjão de peixe Purê de batata Arroz/Feijão Melancia	Cenoura cozida Carne assada Aipim frito Arroz/Feijão Banana	Brócolis Lasanha de carne Beterraba cozida Arroz/Feijão Maçã	Tomate Churrasquinho de carne Farofa Arroz/Feijão Laranja	Alface Filé de frango à milanesa Quibebe Arroz/Feijão Sacolé de uva
Lanche	Pão de forma com blanquet Suco de caju	Biscoito maisena Leite fermentado	Rosquinha de leite Suco de laranja	Biscoito de polvilho Achocolatado	Pão de queijo Suco de maracujá
Jantar	Carne moída refogada Macarrão parafuso ao sugo Arroz/Feijão Maçã	Iscas de frango grelhadas Legumes souté Arroz/Feijão Gelatina	Estrogonofe de carne Batata palha Arroz/Feijão Mamão	Risoto de frango Couve-flor refogada Arroz/Feijão Banana	Bifinho de panela Batata ao parmesão Arroz/Feijão Abacaxi

Semana 5	28-Out 2ª feira	29-Out 3ª feira	30-Out 4ª feira	31-Out 5ª feira	1-Nov 6ª feira
Colação	Biscoito waffer de chocolate Suco de abacaxi	Pão francês com requeijão Suco de laranja	Cereal Iogurte	Pão de forma com blanquet Suco de maracujá	Biscoito amanteigado Suco de caju
Almoço	Tomate Escondidinho de carne com batata Arroz/Feijão Laranja	Beterraba cozida Peito de frango ensopado Polenta Arroz/Feijão Maçã	Alface Iscas de carne Cenoura refogada Arroz/Feijão Banana	Brócolis Filé de frango grelhado Batata frita Arroz/Feijão Mamão	Tomate Iscas de peixe empanadas Legumes souté Arroz/Feijão Doce de leite
Lanche	Biscoito maisena Achocolatado	Pão de queijo Suco de uva	Biscoito cream cracker com manteiga Leite fermentado	Rosquinha de coco Limonada	Bisnaguinha com pastinha de presunto e queijo Suco de uva
Jantar	Iscas de frango grelhadas Souflê de legumes Arroz/Feijão Banana	Carne assada Farofa Arroz/Feijão Mamão	Panqueca de queijo e presunto Espinafre refogado Arroz/Feijão Gelatina	Almôndegas de carne Quibebe Arroz/Feijão Maçã	Cubos de frango Purê de batata Arroz/Feijão Manga

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)

Tatiane C. J. Siqueira
Nutricionista
CRN: 2001100035-9