

CARDÁPIO ESCOLA INTEGRAL - COLÉGIO SANTA MÔNICA
Novembro 2019

Semana 1	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 Isclas de carne Cenoura refogada Arroz/Feijão Banana	Brócolis Filé de frango grelhado Batata frita Arroz/Feijão Mamão	Tomate Isclas de peixe empanadas Legumes soute 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	Isclas 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

Semana 2	4-Nov 2ª feira	5-Nov 3ª feira	6-Nov 4ª feira	7-Nov 5ª feira	8-Nov 6ª feira
Colação	Cereal Iogurte	Pão francês com manteiga Suco de uva	Bisnaguinha com blanquet Suco de uva	Pastel de forno de queijo e presunto Suco de laranja	Biscoito waffer de chocolate Limonada
Almoço	Alface Estrogonofe de frango Batata palha Arroz/Feijão Maçã	Tomate Carne assada Quibebe Arroz/Feijão Gelatina	Cenoura cozida Filé de peixe empanado Creme de espinafre Arroz/Feijão Melancia	Alface Gurjão de frango Purê de batata Arroz/Feijão Banana	Brócolis Filé de frango grelhado Beterraba cozida Arroz/Feijão Danete caseiro
Lanche	Pão de forma com queijo prato Suco de maracujá	Biscoito cream cracker com requeijão Suco de abacaxi	Rosquinha de leite Achocolatado	Biscoito maisena Leite fermentado	Pão de queijo Suco de caju
Jantar	Carne moída ao sugo Espaguete ao alho e óleo Arroz/Feijão Laranja	Risoto de frango Brócolis refogado Arroz/Feijão Banana	Isclas de carne Legumes soute Arroz/Feijão Maçã	Almôndegas de carne Macarrão penne ao sugo Arroz/Feijão Mamão	Bifinho de panela Farofa Arroz/Feijão Abacaxi

Semana 3	11-Nov 2ª feira	12-Nov 3ª feira	13-Nov 4ª feira	14-Nov 5ª feira	15-Nov 6ª feira
Colação	Biscoito cream cracker com requeijão Suco de maracujá	Pão francês com manteiga Suco de uva	Biscoito waffer de chocolate suco de laranja	Bisnaguinha com blanquet Suco de maracujá	FERIADO
Almoço	Tomate Lasanha de carne Cenoura souté Arroz/Feijão Banana	Alface Isclas de frango grelhadas Legumes refogados Arroz/Feijão Laranja	Beterraba cozida Churrasquinho de carne Farofa Arroz/Feijão Gelatina	Alface Filé de frango à milanesa Purê de batata Arroz/Feijão Maçã	
Lanche	Pão de queijo Suco de caju	Cereal Iogurte	Pastel de forno de queijo e presunto Limonada	Biscoito maisena Achocolatado	
Jantar	Sobrecoxa assada Couve-flor gratinada Arroz/Feijão Mamão	Escondidinho de carne com batata Arroz/Feijão Manga	Estrogonofe de carne Batata palha Arroz/Feijão Banana	Panqueca de queijo e presunto Cenoura refogada Arroz/Feijão Melão	

Semana 4	18-Nov 2ª feira	19-Nov 3ª feira	20-Nov 4ª feira	21-Nov 5ª feira	22-Nov 6ª feira
Colação	Bisnaguinha com queijo prato Suco de caju	Bolo de chocolate Suco de uva	FERIADO	Cereal Iogurte	Pão francês com requeijão Suco de caju
Almoço	Brócolis Carne assada Aipim souté Arroz/Feijão Melancia	Cenoura cozida Panqueca de carne Espinafre refogado Arroz/Feijão Banana		Tomate Picadinho de carne Polenta Arroz/Feijão Maçã	Alface Filé de peixe à milanesa Quibebe Arroz/Feijão Flan de baunilha
Lanche	Rosquinha de coco Leite fermentado	Biscoito cream cracker com manteiga Suco de maracujá		Pão de queijo Suco de uva	Biscoito maisena Achocolatado
Jantar	Filé de frango grelhado Legumes refogados Arroz/Feijão Maçã	Almôndegas de carne Purê de batata Arroz/Feijão Gelatina		Risoto de frango Brócolis refogado Arroz/Feijão Laranja	Carne moída ao sugo Espaguete ao alho e óleo Arroz/Feijão Banana

Semana 5	25-Nov 2ª feira	26-Nov 3ª feira	27-Nov 4ª feira	28-Nov 5ª feira	29-Nov 6ª feira
Colação	Pão de forma com blanquet Limonada	Pão de queijo Suco de abacaxi	Bolo de chocolate suco de caju	Biscoito de polvilho Achocolatado	Bisnaguinha com queijo prato Suco de maracujá
Almoço	Tomate Filé de frango grelhado Jardineira de legumes Arroz/Feijão Maçã	Alface Churrasco de carne Farofa Arroz/Feijão Mamão	Brócolis Filé de frango empanado Quibebe Arroz/Feijão Gelatina	Alface Gurjão de peixe Purê de batata Arroz/Feijão Banana	Tomate Vaca atolada (carne ensopada com aipim) Arroz/Feijão Brigadeiro de colher
Lanche	Biscoito amanteigado Suco de uva	Biscoito maisena Leite fermentado	Biscoito cream cracker com manteiga Suco de laranja	Pão francês com requeijão Suco de uva	Cereal iogurte
Jantar	Estrogonofe de carne Batata palha Arroz/Feijão Laranja	Sobrecoxa assada Cenoura souté Arroz/Feijão Banana	Lasanha de queijo e presunto Repolho refogado Arroz/Feijão Melancia	Isclas de carne Couve-flor gratinada Arroz/Feijão Maçã	Peito de frango ensopado Polenta 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. (Opcional)



Tatiana C. J. Siqueira
Nutricionista
CRN: 2001100038-9