

CARDÁPIO ESCOLA INTEGRAL - COLÉGIO SANTA MÔNICA

DEZEMBRO 2019

Semana 1	2-dez. 2ª feira	3-dez. 3ª feira	4-dez. 4ª feira	5-dez. 5ª feira	6-dez. 6ª feira
Colação	Bisnaguinha com blanquet Suco de uva	Biscoito maisena Achocolatado	Pastel de forno de frango Limonada	Rosquinha de leite Leite fermentado	Pão de forma com requeijão Suco de maracujá
Almoço	Beterraba cozida Risoto de frango Repolho refogado Arroz/Feijão Banana	Tomate Estrogonofe de carne Batata corada Arroz/Feijão Gelatina	Alface Filé de peixe empanado Chuchu com cenoura refogados Arroz/Feijão Maçã	Brócolis Picadinho de carne Purê de batata Arroz/Feijão Melancia	Alface Peito de frango ensopado Polenta Arroz/Feijão Sacolé de uva
Lanche	Cereal Iogurte	Pão francês com manteiga Suco de caju	Biscoito cream cracker com requeijão Suco de abacaxi	Pão de queijo Suco de uva	Biscoito waffer de chocolate Suco de laranja
Jantar	Carne assada Farofa Arroz/Feijão Laranja	Filé de frango grelhado Brócolis refogado Arroz/Feijão Melão	Almôndegas de carne Macarrão parafuso ao sugo Arroz/Feijão Mamão	Iscas de frango à milanesa Jardineira de legumes Arroz/Feijão Banana	Panqueca de queijo e presunto Tomate Arroz/Feijão Maçã

Semana 2	9-dez. 2ª feira	10-dez. 3ª feira	11-dez. 4ª feira	12-dez. 5ª feira	13-dez. 6ª feira
Colação	Cereal Iogurte	Pão de queijo Suco de laranja	Biscoito waffer de chocolate Suco de maracujá	Pão francês com manteiga Suco de abacaxi	Biscoito cream cracker com requeijão Suco de uva
Almoço	Cenoura cozida Carne moída ao sugo Espaguete ao alho e óleo Arroz/Feijão Manga	Brócolis Filé de frango à milanesa Quibebe Arroz/Feijão Banana	Alface Iscas de carne Legumes soute Arroz/Feijão Mamão	Tomate Gurjão de peixe Couve-flor gratinada Arroz/Feijão Maçã	Alface Lasanha de frango Beterraba cozida Arroz/Feijão Pudim
Lanche	Pão de forma com pastinha de queijo e presunto Suco de caju	Biscoito amanteigado Leite fermentado	Pastel de forno de frango Suco de uva	Rosquinha de coco Achocolatado	Bisnaguinha com queijo minas Limonada
Jantar	Peito de frango assado Souflê de legumes Arroz/Feijão Maçã	Carne ensopada Polenta Arroz/Feijão Uva	Estrogonofe de frango Batata palha Arroz/Feijão Gelatina	Almôndegas de carne Purê de batata Arroz/Feijão Laranja	Carne assada Aipim frito Arroz/Feijão Banana

Semana 3	16-dez. 2ª feira	17-dez. 3ª feira	18-dez. 4ª feira	19-dez. 5ª feira	20-dez. 6ª feira
Colação	Biscoito maisena Leite fermentado	Bolo de laranja Suco de uva	Biscoito de polvilho Achocolatado	Bisnaguinha com queijo prato Limonada	Pão de forma com blanquet Suco de caju
Almoço	Tomate Filé de peixe à milanesa Purê de batata Arroz/Feijão Laranja	Alface Peito de frango assado Legumes refogados Arroz/Feijão Maçã	Cenoura cozida Panqueca de carne Abobrinha refogada Arroz/Feijão Gelatina	Alface Filé de frango empanado Quibebe Arroz/Feijão Banana	Tomate Churrasquinho de carne Farofa Arroz/Feijão Brigadeiro de colher
Lanche	Pão de queijo Suco de maracujá	Biscoito cream cracker com requeijão Suco de laranja	Pão francês com manteiga Suco de abacaxi	Cereal iogurte	Rosquinha de leite Suco de uva
Jantar	Isclas de carne Abobrinha gratinada Arroz/Feijão Melancia	Lasanha de queijo e presunto Brócolis refogado Arroz/Feijão Banana	Escondidinho de frango com batata Arroz/Feijão Mamão	Carne moída refogada Espaguete ao sugo Arroz/Feijão Abacaxi	Risoto de frango Cenoura refogada Arroz/Feijão Maçã

Semana 4	23-dez. 2ª feira	24-dez. 3ª feira	25-dez. 4ª feira	26-dez. 5ª feira	27-dez. 6ª feira
Colação	Cereal iogurte	RECESSO	FERIADO	Biscoito cream cracker com manteiga Suco de uva	Pão francês com requeijão Suco de caju
Almoço	Alface Filé de frango grelhado Legumes soubé Arroz/Feijão Banana			Tomate Carne assada Batata ao parmesão Arroz/Feijão Maçã	Alface Filé de peixe empanado Quibebe Arroz/Feijão Doce de banana
Lanche	Bisnaguinha com blanquet Suco de caju			Rosquinha de chocolate Suco de maracujá	Biscoito maisena Achocolatado
Jantar	Carne moída Purê de batata Arroz/Feijão Mamão			Peito de frango ensopado Polenta Arroz/Feijão Laranja	Almôndegas de carne Macarrão penne ao sugo Arroz/Feijão Uva

Semana 5	30-dez. 2ª feira	31-dez. 3ª feira	1-jan. 4ª feira	2-jan. 5ª feira	3-jan. 6ª feira
Colação	Rosquinha de coco Suco de uva	RECESSO	FERIADO	RECESSO	RECESSO
Almoço	Alface Isclas de carne Purê de batata doce Arroz/Feijão Maçã				
Lanche	Biscoito amanteigado Suco de maracujá				
Jantar	Risoto de frango Cenoura refogada Arroz/Feijão Banana				

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