

CARDÁPIO ESCOLA INTEGRAL - COLÉGIO SANTA MÔNICA

FEVEREIRO 2020

Semana 1	3-fev. 2ª feira	4-fev. 3ª feira	5-fev. 4ª feira	6-fev. 5ª feira	7-fev. 6ª feira
Colação	Bisnaguinha com blanquet Suco de uva	Biscoito waffer Achocolatado	Pão de queijo Suco de laranja	Biscoito maisena Leite fermentado	Pão francês com requeijão Suco de caju
Almoço	Cenoura cozida Estrogonofe de carne Batata palha Arroz/Feijão Laranja	Alface Peito de frango assado Quibebe Arroz/Feijão Maçã	Tomate Churrasquinho de carne Farofa Arroz/Feijão Mamão	Beterraba cozida Filé de peixe empanado Purê de batata Arroz/Feijão Banana	Alface Lasanha de queijo e presunto Cenoura souté Arroz/Feijão Sacolé de uva
Lanche	Biscoito drink com requeijão Suco de maracujá	Pão de forma com pastinha de queijo e presunto Suco de caju	Cereal Iogurte	Bolo de cenoura com chocolate Suco de uva	Rosquinha de leite Limonada
Jantar	Gurjão de frango Legumes refogados Arroz/Feijão Banana	Escondidinho de carne moída Tomate Arroz/Feijão Gelatina	Risoto de frango Brócolis refogado Arroz/Feijão Uva	Carne moída ao sugo Aipim frito Arroz/Feijão Maçã	Carne assada Batata corada Arroz/Feijão Melancia

Semana 2	10-fev. 2ª feira	11-fev. 3ª feira	12-fev. 4ª feira	13-fev. 5ª feira	14-fev. 6ª feira
Colação	Cereal Iogurte	Pão francês com manteiga Limonada	Bolo de chocolate Suco de caju	Biscoito cream cracker com requeijão Suco de maracujá	Pão de forma com pastinha de blanquet e queijo Suco de uva
Almoço	Tomate Isclas de carne Aipim souté Arroz/Feijão Maçã	Alface Filé de peixe à milanesa Jardineira de legumes Arroz/Feijão Banana	Cenoura cozida Filé de frango grelhado Purê de inhame Arroz/Feijão Gelatina	Alface Panqueca de carne Beterraba cozida Arroz/Feijão Laranja	Brócolis Filé de frango empanado Quibebe Arroz/Feijão Pudim
Lanche	Pão de queijo Suco de abacaxi	Biscoito maisena Suco de uva	Rosquinha de coco Suco de laranja	Bisnaguinha com blanquet Suco de caju	Biscoito de polvilho Achocolatado
Jantar	Peito de frango assado Purê de batata Arroz/Feijão Manga	Almôndegas de carne Couve-flor gratinada Arroz/Feijão Melão	Bifinho de panela Repolho refogado Arroz/Feijão Maçã	Isclas de frango Farofa Arroz/Feijão Mamão	Estrogonofe de carne Batata palha Arroz/Feijão Banana

Semana 3	17-fev. 2ª feira	18-fev. 3ª feira	19-fev. 4ª feira	20-fev. 5ª feira	21-fev. 6ª feira
Colação	Bisnaguinha com queijo minas Suco de caju	Pão francês com manteiga Suco de maracujá	Pastel de forno de frango Suco de abacaxi	Biscoito waffer Achocolatado	Pão de queijo Suco de uva
Almoço	Alface Gurjão de peixe Purê de batata Arroz/Feijão Abacaxi	Cenoura cozida Risoto de frango Espinfre refogado Arroz/Feijão Banana	Tomate Churrasquinho de carne Farofa Arroz/Feijão Maçã	Beterraba cozida Filé de frango à milanesa Batata ao parmesão Arroz/Feijão Melancia	Alface Picadinho de carne Legumes souté Arroz/Feijão Brigadeiro de colher
Lanche	Cereal Iogurte	Biscoito drink com requeijão Leite fermentado	Biscoito maisena Suco de uva	Pão de forma com blanquet Suco de caju	Biscoito cream cracker com requeijão Suco de laranja
Jantar	Carne assada Quibebe Arroz/Feijão Maçã	Panqueca de queijo e presunto Couve-flor refogada Arroz/Feijão Gelatina	Filé de frango grelhado Souflê de legumes Arroz/Feijão Banana	Carne moída ao sugo Espaguete ao alho e óleo Arroz/Feijão Laranja	Estrogonofe de frango Batata corada Arroz/Feijão Mamão

Semana 4	24-fev. 2ª feira	25-fev. 3ª feira	26-fev. 4ª feira	27-fev. 5ª feira	28-fev. 6ª feira						
Colação	RECESSO			Biscoito maisena Suco de uva	Pão de queijo Suco de caju						
Almoço				FERIADO			Tomate Carne assada Farofa Arroz/Feijão Laranja	Alface Filé de frango grelhado Purê de batata Arroz/Feijão Doce de leite			
Lanche							RECESSO			Bolo de laranja Suco de maracujá	Biscoito de polvilho Achocolatado
Jantar										RECESSO	

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