

CARDÁPIO ESCOLA INTEGRAL - COLÉGIO SANTA MÔNICA

MARÇO 2020

Semana 1	2-mar. 2ª feira	3-mar. 3ª feira	4-mar. 4ª feira	5-mar. 5ª feira	6-mar. 6ª feira
Colação	Bisnaguinha com blanquet Suco de uva	Pastel de forno de queijo e presunto Suco de caju	Pão francês com manteiga Suco de maracujá	Biscoito maisena Leite fermentado	Pão de queijo Limonada
Almoço	Alface Filé de frango empanado Quibebe Arroz/Feijão Maçã	Tomate Lasanha de carne Legumes refogados Arroz/Feijão Gelatina	Brócolis Filé de peixe empanado Purê de batata Arroz/Feijão Banana	Alface Vaca atolada (carne ensopada com aipim) Arroz/Feijão Mamão	Tomate Peito de frango assado Batata corada Arroz/Feijão Danete caseiro
Lanche	Cereal Iogurte	Biscoito polvilho Achocolatado	Rosquinha de coco Suco de laranja	Pão de forma com requeijão Suco de uva	Bolo de cenoura com chocolate Suco de abacaxi
Jantar	Carne assada Farofa Arroz/Feijão Laranja	Risoto de frango Beterraba cozida Arroz/Feijão Uva	Estrogonofe de carne Batata palha Arroz/Feijão Abacaxi	Filé de frango grelhado Couve-flor gratinada Arroz/Feijão Maçã	Panqueca de queijo e presunto Repolho refogado Arroz/Feijão Banana

Semana 2	9-mar. 2ª feira	10-mar. 3ª feira	11-mar. 4ª feira	12-mar. 5ª feira	13-mar. 6ª feira
Colação	Pão de forma com queijo Suco de maracujá	Biscoito cream cracker com manteiga Limonada	Bolo de laranja Suco de caju	Cereal Iogurte	Pão francês com requeijão Suco de uva
Almoço	Brócolis Carne moída ao sugo Purê de inhame Arroz/Feijão Abacaxi	Alface Filé de frango grelhado Batata ao parmesão Arroz/Feijão Laranja	Tomate Filé de peixe à milanesa Legumes soute Arroz/Feijão Gelatina	Cenoura cozida Sobrecoca assada Aboborinha refogada Arroz/Feijão Maçã	Beterraba cozida Carne assada Purê de batata doce Arroz/Feijão Doce de banana
Lanche	Biscoito drink Leite fermentado	Pão de queijo Suco de uva	Biscoito maisena Achocolatado	Bisnaguinha com blanquet Suco de caju	Biscoito waffer de chocolate Suco de maracujá
Jantar	Gurjão de frango Quibebe Arroz/Feijão Maçã	Picadinho de carne Aipim soute Arroz/Feijão Melão	Lasanha de queijo e presunto Brócolis refogado Arroz/Feijão Banana	Iscas de carne Farofa Arroz/Feijão Mamão	Estrogonofe de frango Batata palha Arroz/Feijão Melancia

Semana 3	16-mar. 2ª feira	17-mar. 3ª feira	18-mar. 4ª feira	19-mar. 5ª feira	20-mar. 6ª feira
Colação	Pão de queijo Suco de caju	Biscoito waffer de chocolate Limonada	Pastel de forno de carne Suco de maracujá	Biscoito maisena Leite fermentado	Bisnaguinha com requeijão Suco de uva
Almoço	Cenoura cozida Risoto de frango Couve-flor refogada Arroz/Feijão Banana	Tomate Churrasquinho de carne Farofa Arroz/Feijão Laranja	Alface Isclas de frango grelhadas Quibebe Arroz/Feijão Maçã	Beterraba cozida Gurjão de peixe Batata souté Arroz/Feijão Melancia	Tomate Isclas de carne Legumes refogados Arroz/Feijão Flan de baunilha
Lanche	Cereal Iogurte	Pão francês com manteiga Suco de uva	Rosquinha de leite Suco de laranja	Pão de forma com queijo Suco de caju	Biscoito de polvilho Achocolatado
Jantar	Escondidinho de carne com batata Arroz/Feijão Uva	Filé de frango à milanesa Creme de espinafre Arroz/Feijão Gelatina	Estrogonofe de carne Batata corada Arroz/Feijão Mamão	Panqueca de queijo e presunto Brócolis refogado Arroz/Feijão Banana	Cubos de frango Polenta Arroz/Feijão Maçã

Semana 4	23-mar. 2ª feira	24-mar. 3ª feira	25-mar. 4ª feira	26-mar. 5ª feira	27-mar. 6ª feira
Colação	Pão de forma com blanquet Suco de caju	Rosquinha de chocolate Limonada	Bisnaguinha com pastinha de presunto e queijo Suco de uva	Cereal Iogurte	Pão francês com manteiga Suco de maracujá
Almoço	Alface Filé de peixe empanado Purê de batata Arroz/Feijão Maçã	Cenoura cozida Peito de frango assado Repolho refogado Arroz/Feijão Banana	Tomate Almôndegas de carne Macarrão penne ao sugo Arroz/Feijão Mamão	Alface Estrogonofe de frango Batata corada Arroz/Feijão Uva	Beterraba cozida Picadinho de carne Abobrinha gratinada Arroz/Feijão Sacolé de uva
Lanche	Biscoito cream cracker com requeijão Suco de uva	Pão de queijo Suco de maracujá	Biscoito maisena Leite fermentado	Bolo de laranja Suco de caju	Biscoito waffer de chocolate Suco de laranja
Jantar	Carne assada Farofa Arroz/Feijão Laranja	Isclas de carne Batata souté Arroz/Feijão Abacaxi	Filé de frango à milanesa Legumes refogados Arroz/Feijão Gelatina	Bifinho de panela Brócolis refogado Arroz/Feijão Maçã	Filé de frango grelhado Quibebe Arroz/Feijão Banana

Semana 5	30-mar. 2ª feira	31-mar. 3ª feira	1-abr. 4ª feira	2-abr. 5ª feira	3-abr. 6ª feira
Colação	Bisnaguinha com requeijão Suco de uva	Biscoito maisena Achocolatado	Pastel de forno de frango Suco de maracujá	Biscoito de polvilho Leite fermentado	Pão de queijo Suco de caju
Almoço	Tomate Churrasquinho de carne Farofa de cenoura Arroz/Feijão Mamão	Alface Filé de frango à milanesa Purê de inhame Arroz/Feijão Gelatina	Brócolis Isclas de peixe empanadas Legumes soute Arroz/Feijão Maçã	Tomate Cubos de frango Polenta Arroz/Feijão Banana	Alface Isclas de carne Quibebe Arroz/Feijão Brigadeiro de colher
Lanche	Cereal Iogurte	Pão de forma com queijo prato Suco de caju	Bolo de cenoura com chocolate Suco de laranja	Pão francês com requeijão Suco de uva	Rosquinha de coco Limonada
Jantar	Risoto de frango Legumes refogados Arroz/Feijão Banana	Estrogonofe de carne Batata palha Arroz/Feijão Laranja	Lasanha de queijo e presunto Repolho refogado Arroz/Feijão Melancia	Almôndegas de carne Purê de batata Arroz/Feijão Melão	Peito de frango assado Couve-flor gratinada Arroz/Feijão Maçã

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