

CARDÁPIO ESCOLA INTEGRAL - COLÉGIO SANTA MÔNICA

Fevereiro 2021

Semana 1	1-fev. 2ª feira	2-fev. 3ª feira	3-fev. 4ª feira	4-fev. 5ª feira	5-fev. 6ª feira
Colação	Bisnaguinha com requeijão Suco de uva	Biscoito cream cracker com pastinha de queijo e presunto Suco de caju	Pão de forma com blanquet Limonada	Cereal Iogurte	Pão de queijo Suco de laranja
Almoço	Tomate Carne moída ao sugo Espaguete ao alho e óleo Arroz/Feijão Banana	Cenoura cozida Sobrecosta assada Repolho refogado Arroz/Feijão Gelatina	Alface Filé de peixe empanado Beterraba cozida Arroz/Feijão Mamão	Tomate Bifinho de panela Aipim corado Arroz/Feijão Maçã	Alface Filé de frango grelhado Quibebe Arroz/Feijão Sacolé de uva
Lanche	Biscoito maisena Achocolatado	Pão francês com manteiga Suco de maracujá	Biscoito waffer de chocolate Suco de uva	Pastel de forno de queijo e presunto Suco de caju	Rosquinha de leite Leite fermentado
Jantar	Iscas de frango grelhadas Abobrinha gratinada Arroz/Feijão Maçã	Carne assada Farofa Arroz/Feijão Laranja	Estrogonofe de carne Batata soute Arroz/Feijão Abacaxi	Risoto de frango Brócolis refogado Arroz/Feijão Banana	Escondidinho de carne com batata Arroz/Feijão Melancia

Semana 2	8-fev. 2ª feira	9-fev. 3ª feira	10-fev. 4ª feira	11-fev. 5ª feira	12-fev. 6ª feira
Colação	Biscoito drink com requeijão Suco de abacaxi	Bolo mesclado Suco de uva	Biscoito maisena Leite fermentado	Pão francês com manteiga Suco de caju	Biscoito waffer de chocolate Suco de maracujá
Almoço	Alface Gurjão de peixe Cenoura soute Arroz/Feijão Laranja	Tomate Peito de frango assado Quibebe Arroz/Feijão Banana	Brócolis Churrasquinho de carne Farofa Arroz/Feijão Melancia	Tomate Filé de frango à milanesa Purê de batata Arroz/Feijão Melão	Alface Picadinho de carne Polenta Arroz/Feijão Pudim
Lanche	Pão de forma com presunto Suco de caju	Cereal Iogurte	Pão de queijo Limonada	Rosquinha de coco Achocolatado	Bisnaguinha com requeijão Suco de uva
Jantar	Estrogonofe de frango Batata corada Arroz/Feijão Uva	Almôndegas de carne Purê de inhame Arroz/Feijão Mamão	Panqueca de frango Cenoura refogada Arroz/Feijão Gelatina	Carne assada Couve-flor cozida Arroz/Feijão Maçã	Carne moída refogada Macarrão penne ao sugo Arroz/Feijão Banana

Semana 3	15-fev. 2ª feira	16-fev. 3ª feira	17-fev. 4ª feira	18-fev. 5ª feira	19-fev. 6ª feira
Colação	RECESSO	FERIADO	RECESSO	Pão de queijo Suco de maracujá	Rosquinha de chocolate Suco de uva
Almoço				Tomate Estrogonofe de frango Batata palha Arroz/Feijão Maçã	Alface Carne assada Farofa Arroz/Feijão Doce de leite
Lanche				Biscoito maisena Achocolatado	Bisnaguinha com queijo Suco de caju
Jantar				Isclas de carne Polenta Arroz/Feijão Laranja	Risoto de frango Beterraba cozida Arroz/Feijão Banana

Semana 4	22-fev. 2ª feira	23-fev. 3ª feira	24-fev. 4ª feira	25-fev. 5ª feira	26-fev. 6ª feira
Colação	Cereal iogurte	Bisnaguinha com blanquet Suco de caju	Biscoito drink com requeijão Limonada	Pão de queijo Suco de uva	Rosquinha de coco Leite fermentado
Almoço	Tomate Filé de frango grelhado Abobrinha refogada Arroz/Feijão Melancia	Alface Lasanha de carne Cenoura soute Arroz/Feijão Maçã	Tomate Filé de peixe empanado Purê de batata Arroz/Feijão Gelatina	Brócolis Picadinho de carne Quibebe Arroz/Feijão Banana	Alface Isclas de frango grelhadas Batata frita Arroz/Feijão Danete caseiro
Lanche	Pão de forma com queijo Suco de uva	Biscoito waffer Suco de abacaxi	Bolo de chocolate Suco de maracujá	Biscoito cream cracker com manteiga Suco de laranja	Pão francês com presunto Suco de caju
Jantar	Carne ensopada Aipim corado Arroz/Feijão Banana	Peito de frango ensopado com batata Arroz/Feijão Mamão	Churrasquinho de carne Farofa Arroz/Feijão Laranja	Gurjão de frango Legumes refogados Arroz/Feijão Maçã	Carne moída ao sugo Espaguete ao alho e óleo Arroz/Feijão Abacaxi

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

