

## CARDÁPIO ESCOLA INTEGRAL - COLÉGIO SANTA MÔNICA

### Abril 2021

Semana 1	29-mar. 2ª feira	30-mar. 3ª feira	31-mar. 4ª feira	1-abr. 5ª feira	2-abr. 6ª feira
Colação	Biscoito drink Achocolatado	Bisnaguinha com blanquet Suco de laranja	Biscoito cream cracker com requeijão Suco de maracujá	Bolo de cenoura com cobertura de chocolate Suco de uva	<b>FERIADO</b>
Almoço	Alface Filé de frango grelhado Souflê de legumes Arroz/Feijão Maçã	Tomate Churrasquinho de carne Aipim corado Arroz/Feijão <b>carioca</b> Banana	Alface Filé de frango empanado Purê de batata Arroz <b>integral</b> /Feijão Melancia	Tomate Panqueca de carne Repolho refogado Arroz/Feijão Doce de leite	
Lanche	Pão francês com manteiga Suco de caju	Biscoito maisena Suco de uva	Pão de queijo Limonada	Biscoito de polvilho iogurte	
Jantar	Escondidinho de carne com batata Arroz/Feijão Mamão	Risoto de frango Abobrinha refogada Arroz/Feijão Gelatina	Iscas de carne Farofa Arroz/Feijão Laranja	Peito de frango ensopado Polenta Arroz/Feijão Banana	

Semana 2	5-abr. 2ª feira	6-abr. 3ª feira	7-abr. 4ª feira	8-abr. 5ª feira	9-abr. 6ª feira
Colação	Pão de queijo Suco de maracujá	Cereal iogurte	Pastel de forno de queijo e presunto Suco de uva	Biscoito maisena Achocolatado	Pão francês com requeijão Suco de caju
Almoço	Alface Gurjão de peixe Purê de batata Arroz/Feijão Laranja	Cenoura cozida Sobrecoca assada Abobrinha gratinada Arroz/Feijão Banana	Tomate Carne ensopada Polenta Arroz/Feijão Maçã	Agrião Filé de frango à milanesa Legumes refogados Arroz <b>integral</b> /Feijão Gelatina	Alface Iscas de carne Quibebe Arroz/Feijão Danete caseiro
Lanche	Biscoito cream cracker com requeijão Suco de uva	Pão de forma com manteiga Suco de caju	Biscoito drink Leite batido com banana e morango	Bisnaguinha com blanquet Suco de laranja	Rosquinha de leite Limonada
Jantar	Bifinho de panela Farofa Arroz/Feijão Melancia	Carne moída ao sugo Espaguete ao alho e óleo Arroz/Feijão Mamão	Risoto de frango Beterraba cozida Arroz/Feijão Melão	Carne assada Aipim souté Arroz/Feijão Banana	Estrogonofe de frango Batata palha Arroz/Feijão Maçã

<b>Semana 3</b>	<b>12-abr. 2ª feira</b>	<b>13-abr. 3ª feira</b>	<b>14-abr. 4ª feira</b>	<b>15-abr. 5ª feira</b>	<b>16-abr. 6ª feira</b>
Colação	Bisnaguinha com requeijão Suco de uva	Cereal Iogurte	Pão de forma com blanquet Suco de abacaxi	Biscoito cream cracker com manteiga Suco de caju	Pão de queijo Limonada
Almoço	Tomate Escondidinho de frango com batata Arroz/Feijão Banana	Alface Lasanha de carne Beterraba cozida Arroz/Feijão Laranja	Cenoura cozida Filé de peixe empanado Chuchu refogado Arroz/Feijão Maçã	Alface Churrasquinho de carne Farofa Arroz/Feijão Mamão	Agrião Filé de frango grelhado Batata frita Arroz/Feijão Sacolê de uva
Lanche	Biscoito maisena Leite fermentado	Pão francês com presunto Suco de caju	Biscoito drink com requeijão Suco de maracujá	Bolo de laranja Suco de uva	Biscoito de polvilho Leite batido com banana e maçã
Jantar	Carne assada Couve-flor soute Arroz/Feijão Maçã	Peito de frango ensopado Polenta Arroz/Feijão Gelatina	Almôndegas de carne Purê de batata Arroz/Feijão Melancia	Gurjão de frango Quibebe Arroz/Feijão Banana	Picadinho de carne Legumes refogados Arroz/Feijão Abacaxi

<b>Semana 4</b>	<b>19-abr. 2ª feira</b>	<b>20-abr. 3ª feira</b>	<b>21-abr. 4ª feira</b>	<b>22-abr. 5ª feira</b>	<b>23-abr. 6ª feira</b>
Colação	Rosquinha de chocolate Suco de uva	Pão de queijo Suco de caju	Biscoito de polvilho Achocolatado	Bisnaguinha com manteiga Suco de uva	Bolo mesclado Suco de maracujá
Almoço	Tomate Carne assada Purê de batata Arroz/Feijão Laranja	Alface Isclas de peixe empanadas Jardineira de legumes Arroz/Feijão Maçã	Brócolis Churrasquinho de carne Quibebe Arroz/Feijão Gelatina	Tomate Estrogonofe de frango Batata palha Arroz/Feijão Banana	Alface Lasanha de carne Cenoura refogada Arroz/Feijão Pudim
Lanche	Pão de forma com requeijão Suco de maracujá	Biscoito drink Leite fermentado	Pão francês com queijo Limonada	Biscoito maisena Iogurte	Biscoito cream cracker com requeijão Suco de caju
Jantar	Filé de frango grelhado Cenoura soute Arroz/Feijão Banana	Carne moída refogada Macarrão integral ao sugo Arroz/Feijão Melancia	Sobrecoxa assada Batata soute Arroz/Feijão Laranja	Bifinho de panela Farofa Arroz/Feijão Mamão	Risoto de frango Beterraba cozida Arroz/Feijão Maçã

Semana 5	26-abr. 2ª feira	27-abr. 3ª feira	28-abr. 4ª feira	29-abr. 5ª feira	30-abr. 6ª feira
Colação	Pão de forma com requeijão Suco de caju	Bisnaguinha com presunto Suco de uva	Bolo de chocolate Suco de maracujá	Biscoito cream cracker com requeijão Suco de uva	Pão francês com manteiga Limonada
Almoço	Alface Gurjão de frango Aipim soutê Arroz/Feijão Maçã	Tomate Carne assada Repolho e cenoura refogados Arroz/Feijão Mamão	Agrião Almôndegas de carne Purê misto (batata e abóbora) Arroz/Feijão Gelatina	Beterraba cozida Sobrecoca assada Legumes refogados Arroz/Feijão Banana	Alface Filé de peixe à milanesa Creme de espinafre Arroz/Feijão Flan de baunilha
Lanche	Biscoito drink Achocolatado	Rosquinha de coco Suco de laranja	Biscoito maisena Leite fermentado	Pão de queijo Suco de caju	Cereal Iogurte
Jantar	Churrasquinho de carne Couve-flor ao forno Arroz/Feijão Uva	Risoto de frango Batata corada Arroz/Feijão Banana	Lasanha de queijo e presunto Brócolis ao alho e óleo Arroz/Feijão Maçã	Estrogonofe de carne Batata palha Arroz/Feijão Melancia	Iscas de frango grelhadas Farofa Arroz/Feijão Laranja

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