

## CARDÁPIO ESCOLA INTEGRAL - COLÉGIO SANTA MÔNICA

### Junho 2021

Semana 1	31-mai. 2ª feira	1-jun. 3ª feira	2-jun. 4ª feira	3-jun. 5ª feira	4-jun. 6ª feira
Colação	Pão de queijo Suco de maracujá	Biscoito cream cracker com requeijão Suco de caju	Pão francês com manteiga Suco de uva	<b>FERIADO</b>	Biscoito maisena Iogurte
Almoço	Brócolis Gurjão de peixe Purê de batata Arroz/Feijão Melancia	Alface Vaca atolada (carne ensopada com aipim) Arroz/Feijão <b>carioca</b> Maçã	Tomate Filé de frango à milanesa Abobrinha gratinada Arroz <b>integral</b> /Feijão Mamão		Alface Picadinho de carne Farofa Arroz/Feijão Doce de leite
Lanche	Biscoito polvilho Leite batido banana e morango	Bisnaguinha com blanquet Limonada	Rosquinha de chocolate Suco de caju		Pão de forma com requeijão Suco de uva
Jantar	Bifinho de panela Legumes sounté Arroz/Feijão Laranja	Risoto de frango Beterraba cozida Arroz/Feijão Banana	Carne moída ao sugo Espaguete ao alho e óleo Arroz/Feijão Gelatina		Escondidinho de frango com batata Arroz/Feijão Banana

Semana 2	7-jun. 2ª feira	8-jun. 3ª feira	9-jun. 4ª feira	10-jun. 5ª feira	11-jun. 6ª feira
Colação	Bisnaguinha com presunto Suco de caju	Cereal Iogurte	Pão de forma com queijo Suco de uva	Biscoito waffer de chocolate Suco de uva	Pão francês com manteiga Suco de maracujá
Almoço	Alface Filé de frango grelhado Repolho refogado com cenoura Arroz /Feijão Maçã	Beterraba cozida Filé de peixe empanado Brócolis ao alho e óleo Arroz/Feijão Banana	Agrião Escondidinho de carne com batata Arroz/Feijão Mamão	Alface Sobrecoca assada Quibebe Arroz/Feijão Melancia	Tomate Isclas de carne ao molho Polenta Arroz/Feijão Danete caseiro
Lanche	Biscoito maisena Leite fermentado	Pão de queijo Limonada	Biscoito de polvilho Acholotado	Biscoito cream cracker com requeijão Suco de uva	Bolo de laranja Suco de caju
Jantar	Carne assada Farofa Arroz/Feijão Laranja	Estrogonofe de carne Batata palha Arroz/Feijão Gelatina	Gurjão de frango Legumes sounté Arroz/Feijão Maçã	Carne moída ao sugo Espaguete ao alho e óleo Arroz/Feijão Banana	Cubos de frango grelhados Couve-flor gratinada Arroz/Feijão Uva

Semana 3	14-jun. 2ª feira	15-jun. 3ª feira	16-jun. 4ª feira	17-jun. 5ª feira	18-jun. 6ª feira
Colação	Biscoito wafer de chocolate Suco de maracujá	Pão francês com manteiga Suco de caju	Bolo de chocolate Suco de laranja	Cereal Iogurte	Bisnaguinha com blanquet Suco de uva
Almoço	Tomate Filé de peixe empanado Legumes soute Arroz/Feijão Laranja	Alface Carne moída Purê de batata Arroz/Feijão Gelatina	Agrião Gurjão de frango Quibebe Arroz/Feijão Banana	Tomate Carne assada Jardineira de legumes Arroz/Feijão Maçã	Alface Filé de frango grelhado Batata frita Arroz/Feijão Flan de baunilha
Lanche	Pão de queijo Limonada	Biscoito cream cracker com requeijão Suco de uva	Biscoito maisena Achocolatado	Pão de forma com presunto Suco de caju	Biscoito drink Leite fermentado
Jantar	Carne ensopada Aipim soute Arroz/Feijão Banana	Risoto de frango com cenoura Brócolis refogado Arroz/Feijão Maçã	Almôndegas de carne Macarrão ao alho e óleo Arroz/Feijão Mamão	Estrogonofe de frango Batata corada Arroz/Feijão Melancia	Isclas de carne Purê de inhame Arroz/Feijão Laranja

Semana 4	21-jun. 2ª feira	22-jun. 3ª feira	23-jun. 4ª feira	24-jun. 5ª feira	25-jun. 6ª feira
Colação	Pão de forma com requeijão Suco de caju	Pão de queijo Achocolatado	Bisnaguinha com manteiga Suco de maracujá	Bolo de laranja Suco de uva	Pão francês com queijo Suco de abacaxi
Almoço	Alface Lasanha de carne Cenoura soute Arroz/Feijão Mamão	Brócolis Cubos de frango Batata ao parmesão Arroz/Feijão Maçã	Tomate Filé de peixe à milanesa Creme de espinafre Arroz/Feijão Gelatina	Alface Filé de frango grelhado Legumes refogados Arroz/Feijão Banana	Agrião Churrasco de carne Farofa Arroz/Feijão Sacolé de uva
Lanche	Cereal Iogurte	Biscoito drink Suco de uva	Biscoito de polvilho Leite fermentado	Biscoito maisena Suco de laranja	Rosquinha de chocolate Suco de caju
Jantar	Sobrecoca assada Couve-flor gratinada Arroz/Feijão Banana	Estrogonofe de carne Aipim corado Arroz/Feijão Laranja	Peito de frango ensopado Polenta Arroz/Feijão Melancia	Carne moída ao sugo Macarrão ao alho e óleo Arroz/Feijão Melão	Isclas de frango empanadas Quibebe Arroz/Feijão Maçã

Semana 5	28-jun. 2ª feira	29-jun. 3ª feira	30-jun. 4ª feira	1-jul. 5ª feira	2-jul. 6ª feira
Colação	Pão de queijo Suco de maracujá	Biscoito waffer de chocolate Suco de laranja	Pão francês com requeijão Suco de uva	Biscoito maisena Suco de uva	Bisnaguinha com blanquet Suco de caju
Almoço	Alface Estrogonofe de frango Batata corada Arroz/Feijão Banana	Brócolis Gurjão de peixe Quibebe Arroz/Feijão Maçã	Tomate Carne moída refogada Macarrão integral ao sugo Arroz /Feijão Laranja	Alface Filé de frango empanado Legumes refogados Arroz /Feijão Mamão	Agrião Isclas de carne Batata soutê Arroz/Feijão Brigadeiro de colher
Lanche	Biscoito drink Leite fermentado	Pão de forma com presunto Suco de caju	Biscoito cream cracker com manteiga Limonada	Biscoito de polvilho Achocolatado	Cereal Iogurte
Jantar	Carne assada Farofa Arroz/Feijão Mamão	Escondidinho de carne com batata Arroz/Feijão Gelatina	Isclas de frango grelhadas Abobrinha refogada Arroz/Feijão Banana	Estrogonofe de carne Batata palha Arroz/Feijão Melancia	Risoto de frango com cenoura Beterraba cozida 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