

CARDÁPIO ESCOLA INTEGRAL - COLÉGIO SANTA MÔNICA

Julho 2021

Semana 1	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

Semana 2	5-jul. 2ª feira	6-jul. 3ª feira	7-jul. 4ª feira	8-jul. 5ª feira	9-jul. 6ª feira
Colação	Pão de forma com queijo Suco de uva	Cereal Iogurte	Bolo formigueiro Suco de caju	Biscoito waffer de chocolate Suco de caju	Pão francês com manteiga Suco de maracujá
Almoço	Tomate Filé de peixe empanado Jardineira de legumes Arroz /Feijão Melancia	Agrião Carne assada Aipim corado Arroz/Feijão manteiga Maçã	Alface Lasanha de frango Beterraba cozida Uva	Brócolis Almôndegas de carne Purê de batata Arroz/Feijão Banana	Alface Filé de frango à milanesa Quibebe Arroz integral /Feijão Sacolé de uva
Lanche	Biscoito cream cracker com requeijã Leite fermentado	Pão de queijo Limonada	Biscoito de polvilho Achocolatado	Bisnaguinha com blanquet Suco de uva	Biscoito maisena Suco de laranja
Jantar	Carne moída refogada Macarrão ao alho e óleo Arroz/Feijão Banana	Escondidinho de frango com batata Arroz/Feijão Laranja	Churrasquinho de carne Farofa Arroz/Feijão Gelatina	Risoto de frango Beterraba cozida Feijão Maçã	Carne ensopada Polenta Arroz/Feijão Melão

Semana 3	12-jul. 2ª feira	13-jul. 3ª feira	14-jul. 4ª feira	15-jul. 5ª feira	16-jul. 6ª feira
Colação	Bisnaguinha com queijo Suco de caju	Bolo mesclado Limonada	Cereal Iogurte	Pão francês com requeijão Suco de uva	Pão de queijo Suco de abacaxi
Almoço	Tomate Carne moída refogada Macarrão integral ao sugo Arroz/Feijão Maçã	Alface Filé de frango grelhado Legumes refogados Arroz/Feijão Gelatina	Beterraba cozida Filé de peixe empanado Purê de batata Arroz/Feijão carioca Tangerina	Agrião Sobrecoxa assada Quibebe Arroz/Feijão Banana	Alface Picadinho de carne Batata souté Arroz/Feijão Danete caseiro
Lanche	Rosquinha de coco Suco de laranja	Biscoito drink Leite fermentado	Pão de forma com presunto Suco de caju	Biscoito maisena Achocolatado	Biscoito cream cracker com manteiga Suco de maracujá
Jantar	Risoto de frango Brócolis refogado Arroz/Feijão Mamão	Estrogonofe de carne Batata palha Arroz/Feijão Banana	Carne assada Farofa Arroz/Feijão Uva	Lasanha de carne Cenoura refogada Arroz/Feijão Maçã	Gurjão de frango Jardineira de legumes Arroz/Feijão Melancia

Semana 4	19-jul. 2ª feira	20-jul. 3ª feira	21-jul. 4ª feira	22-jul. 5ª feira	23-jul. 6ª feira
Colação	Pão de forma com requeijão Suco de uva	Pão francês com manteiga Suco de caju	Pão de queijo Suco de uva	Biscoito waffer de chocolate Limonada	Bisnaguinha com blanquet Suco de uva
Almoço	Agrião Frango ensopado Polenta Arroz/Feijão manteiga Banana	Alface Iscas de carne Jardineira de legumes Arroz integral /Feijão Melancia	Tomate Filé de frango grelhado Batata souté Arroz/Feijão Mamão	Alface Panqueca de carne Cenoura refogada Arroz/Feijão Maçã	Brócolis Gurjão de peixe Quibebe Arroz/Feijão Pudim
Lanche	Cereal Iogurte	Biscoito cream cracker com requeijão Suco de maracujá	Biscoito maisena Leite fermentado	Bolo de laranja Suco de caju	Biscoito de polvilho Achocolatado
Jantar	Carne moída ao sugo Macarrão ao alho e óleo Arroz/Feijão Laranja	Risoto de frango Beterraba cozida Arroz/Feijão Maçã	Carne assada Aipim corado Arroz/Feijão Gelatina	Estrogonofe de frango Batata palha Arroz/Feijão Banana	Churrasquinho de carne Farofa Arroz/Feijão Abacaxi

Semana 5	26-jul. 2ª feira	27-jul. 3ª feira	28-jul. 4ª feira	29-jul. 5ª feira	30-jul. 6ª feira
Colação	Biscoito waffer de chocolate Suco de maracujá	Cereal Iogurte	Pão francês com presunto Suco de uva	Bisnaguinha com requeijão Suco de caju	Bolo de chocolate Suco de uva
Almoço	Alface Iscas de frango grelhadas Cenoura soute Arroz/Feijão Maçã	Tomate Filé de peixe à milanesa Creme de espinafre Arroz/Feijão Banana	Agrião Estrogonofe de carne Batata palha Arroz integral /Feijão Laranja	Alface Cubos de frango Quibebe Arroz/Feijão carioca Gelatina	Tomate Picadinho de carne Legumes refogados Arroz/Feijão Doce de leite
Lanche	Biscoito maisena Suco de uva	Biscoito cream cracker com manteiga Suco de caju	Pão de queijo Limonada	Rosquinha de coco Suco de laranja	Biscoito drink Leite fermentado
Jantar	Picadinho de carne Polenta Arroz/Feijão Melancia	Carne moída refogada Macarrão ao sugo Arroz/Feijão Tangerina	Peito de frango assado Purê de inhame Arroz/Feijão Maçã	Escondidinho de carne com batata Arroz/Feijão Mamão	Filé de frango empanado Couve-flor gratinada Arroz/Feijão Banana

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