

CARDÁPIO ESCOLA INTEGRAL - COLÉGIO SANTA MÔNICA

Agosto 2021

Semana 1	2-ago. 2ª feira	3-ago. 3ª feira	4-ago. 4ª feira	5-ago. 5ª feira	6-ago. 6ª feira
Colação	Pão de queijo Limonada	Bisnaguinha com pastinha de queijo e blanquet Achocolatado	Pastel de forno de frango Suco de caju	Pão francês com manteiga Suco de uva	Biscoito maisena Leite fermentado
Almoço	Brócolis Gurjão de peixe Purê de batata Arroz/Feijão Banana	Tomate Sobrecoca assada Abobrinha ao molho de tomate e parmesão Arroz/Feijão carioca Gelatina	Agrião Lasanha de carne Cenoura refogada Arroz /Feijão Melancia	Alface Filé de frango empanado Creme de milho Arroz integral /Feijão Maçã	Beterraba cozida Churrasquinho de carne Farofa Arroz/Feijão Doce de banana
Lanche	Biscoito crum cracker com requeijão Suco de uva	Biscoito drink Suco de maracujá	Rosquinha de coco Suco de laranja	Cereal iogurte	Pão de forma com presunto Suco de caju
Jantar	Carne assada Jardineira de legumes Arroz/Feijão Tangerina	Estrogonofe de carne Batata palha Arroz/Feijão Maçã	Isclas de frango grelhadas Aipim souté Arroz/Feijão Mamão	Escondidinho de carne com batata Arroz/Feijão Banana	Peito de frango ensopado Polenta Arroz/Feijão Uva

Semana 2	9-ago. 2ª feira	10-ago. 3ª feira	11-ago. 4ª feira	12-ago. 5ª feira	13-ago. 6ª feira
Colação	Biscoito de polvilho iogurte	Pão francês com requeijão Suco de uva	Bolo formigueiro Suco de caju	Biscoito waffer de chocolate Suco de maracujá	Bisnaguinha com pastinha de presunto e queijo Suco de uva
Almoço	Tomate Carne moída refogada Macarrão integral ao sugo Arroz/Feijão Mamão	Agrião Filé de peixe à milanesa Cenoura refogada Arroz/Feijão Maçã	Beterraba cozida Filé de frango grelhado Purê de batata Arroz/Feijão Gelatina	Alface Isclas de carne Batata doce corada Arroz/Feijão manteiga Banana	Brócolis Peito de frango assado Quibebe Arroz/Feijão Flan de baunilha
Lanche	Pão de forma com blanquet Suco de laranja	Biscoito maisena Achocolatado	Pão de queijo Limonada	Biscoito cream cracker com manteiga Suco de caju	Biscoito drink Leite fermentado
Jantar	Cubos de frango grelhados Couve-flor souté Arroz/Feijão Banana	Escondidinho de carne com batata Arroz/Feijão Melão	Carne assada Farofa Arroz/Feijão Laranja	Risoto de frango com cenoura Repolho refogado Feijão Maçã	Lasanha de carne Vagem refogada Arroz/Feijão Melancia

Semana 3	16-ago. 2ª feira	17-ago. 3ª feira	18-ago. 4ª feira	19-ago. 5ª feira	20-ago. 6ª feira
Colação	Biscoito cream cracker com requeijão Suco de caju	Pão de queijo Limonada	Pão francês com manteiga Suco de uva	Bisnaguinha com blanquet Suco de caju	Biscoito waffer de chocolate Leite fermentado
Almoço	Alface Iscas de peixe empanadas Legumes refogados Arroz/Feijão Uva	Tomate Cubos de frango grelhados Purê de batata Arroz/Feijão Banana	Agrião Lasanha de carne moída Tomate Arroz/Feijão carioca Tangerina	Brócolis Filé de frango à milanesa Quibebe Arroz integral /Feijão Maçã	Alface Escondidinho de carne com batata Arroz/Feijão Brigadeiro de colher
Lanche	Biscoito de polvilho Achocolatado	Bolo mesclado Suco de maracujá	Cereal iogurte	Rosquinha de leite Suco de laranja	Pão de forma com presunto Suco de uva
Jantar	Churrasquinho de carne Farofa Arroz/Feijão Laranja	Carne moída refogada Macarrão parafuso ao molho de tomate Arroz/Feijão Gelatina	Peito de frango assado Sufê de legumes Arroz/Feijão Mamão	Estrogonofe de carne Batata palha Arroz/Feijão Banana	Risoto de frango com cenoura Beterraba cozida Arroz/Feijão Maçã

Semana 4	23-ago. 2ª feira	24-ago. 3ª feira	25-ago. 4ª feira	26-ago. 5ª feira	27-ago. 6ª feira
Colação	Cereal iogurte	Pão francês com requeijão Suco de uva	Pastel de forno de frango Suco de caju	Pão de forma com pastinha de queijo e blanquet Suco de uva	Biscoito maisena Achocolatado
Almoço	Tomate Estrogonofe de frango Batata palha Arroz/Feijão manteiga Banana	Alface Carne ensopada Polenta Arroz integral /Feijão Mamão	Cenoura cozida Filé de peixe empanado Espinafre refogado Arroz/Feijão Maçã	Agrião Churrasco de carne Farofa Arroz/Feijão Laranja	Tomate Filé de frango grelhado Batata frita Arroz/Feijão Sacolê de uva
Lanche	Pão de queijo Suco de laranja	Rosquinha de chocolate Limonada	Biscoito cream cracker com manteiga Suco de maracujá	Biscoito de polvilho Leite fermentado	Bisnaguinha com requeijão Suco de caju
Jantar	Carne moída ao molho Espaguete ao alho e óleo Arroz/Feijão Maçã	Escondidinho de frango com batata Arroz/Feijão Melancia	Hamburguinho de carne Purê de inhame Arroz/Feijão Gelatina	Risoto de frango Brócolis refogado Arroz/Feijão Banana	Carne assada Jardineira de legumes Arroz/Feijão Abacaxi

Semana 5	30-ago. 2ª feira	1-set. 3ª feira	2-set. 4ª feira	3-set. 5ª feira	4-set. 6ª feira
Colação	Pão de forma com presunto Suco de uva	Bolo de laranja Suco de maracujá	Pão francês com manteiga Suco de caju	Pão de queijo Suco de laranja	Biscoito drink Achocolatado
Almoço	Tomate Cubos de frango grelhados Abobrinha ao forno com parmesão Arroz/Feijão Mamão	Alface Isclas de peixe à milanesa Purê de batata Arroz/Feijão carioca Gelatina	Brócolis Carne moída refogada Macarrão parafuso ao sugo Arroz integral /Feijão Maçã	Alface Peito de frango ensopado com batata Arroz/Feijão Melancia	Tomate Churrasquinho de carne Legumes refogados Arroz/Feijão Doce de leite
Lanche	Biscoito cream cracker com requeijão Suco de caju	Biscoito maisena Limonada	Cereal iogurte	Rosquinha de coco Suco de uva	Bisnaguinha com blanquet Suco de caju
Jantar	Hamburguinho de carne Quibebe Arroz/Feijão Banana	Carne assada Aipim corado Arroz/Feijão Laranja	Estrogonofe de frango Batata palha Arroz/Feijão Tangerina	Isclas de carne Farofa Arroz/Feijão Banana	Filé de frango grelhado Purê de inhame 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