

CARDÁPIO ESCOLA INTEGRAL - COLÉGIO SANTA MÔNICA

Setembro 2021

Semana 1	30-ago. 2ª feira	31-ago. 3ª feira	1-set. 4ª feira	2-set. 5ª feira	3-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

Semana 2	6-set. 2ª feira	7-set. 3ª feira	8-set. 4ª feira	9-set. 5ª feira	10-set. 6ª feira
Colação	Cereal Iogurte	FERIADO	Bisnaguinha com requeijão Suco de uva	Biscoito waffer de chocolate Leite fermentado	Pão francês com manteiga Suco de caju
Almoço	Alface Risoto de frango com cenoura Arroz/Feijão Banana		Tomate Filé de peixe empanado Purê de batata Arroz/Feijão carioca Maçã	Alface Churrasquinho de carne Farofa Arroz integral /Feijão Tangerina	Brócolis Lasanha de carne Tomate Arroz/Feijão Danete caseiro
Lanche	Pão de forma com presunto Suco de caju		Biscoito cream cracker com manteiga Suco de maracujá	Pão de queijo Limonada	Rosquinha de leite Suco de uva
Jantar	Carne assada Farofa Arroz/Feijão Mamão		Carne moída ao sugo Espaguete ao alho e óleo Arroz/Feijão Melancia	Estrogonofe de frango Batata palha Feijão Gelatina	Picadinho de carne Polenta Arroz/Feijão Laranja

Semana 3	13-set. 2ª feira	14-set. 3ª feira	15-set. 4ª feira	16-set. 5ª feira	17-set. 6ª feira
Colação	Pão de queijo Suco de maracujá	Bolo de laranja Suco de uva	Pão francês com requeijão Suco de caju	Biscoito cream cracker com manteiga Suco de abacaxi	Pão de forma com presunto Suco de laranja
Almoço	Agrião Gurjão de peixe Purê de batata Arroz/Feijão Laranja	Alface Filé de frango grelhado Legumes refogados Arroz/Feijão manteiga Gelatina	Beterraba cozida Isclas de carne Aipim corado Arroz/Feijão Maçã	Brócolis Filé de frango empanado Quibebe Arroz/Feijão Banana	Tomate Carne moída refogada Macarrão integral ao sugo Arroz/Feijão Pudim
Lanche	Biscoito drink Achocolatado	Rosquinha de chocolate Limonada	Biscoito maisena Leite fermentado	Bisnaguinha com blanquet Suco de uva	Cereal iogurte
Jantar	Bifinho de panela Abobrinha ao forno Arroz/Feijão Banana	Almôndegas de carne Purê de inhame Arroz/Feijão Melancia	Peito de frango ensopado Polenta Arroz/Feijão Uva	Carne assada Farofa Arroz/Feijão Mamão	Risoto de frango Couve-flor refogada Arroz/Feijão Maçã

Semana 4	20-set. 2ª feira	21-set. 3ª feira	22-set. 4ª feira	23-set. 5ª feira	24-set. 6ª feira
Colação	Bisnaguinha com presunto Suco de uva	Pão francês com manteiga Suco de maracujá	Biscoito waffer de chocolate Limonada	Pastel de forno de frango Suco de caju	Pão de queijo Suco de laranja
Almoço	Alface Carne assada Aipim souté Arroz/Feijão carioca Mamão	Tomate Filé de peixe à milanesa Creme de espinafre Arroz/Feijão Maçã	Agrião Filé de frango grelhado Batata frita Arroz integral /Feijão Laranja	Brócolis Panqueca de carne Cenoura refogada Arroz/Feijão Banana	Alface Sobrecoca assada Abóbora ao alho e óleo Arroz/Feijão Sacolê de uva
Lanche	Biscoito cream cracker com requeijão Suco de caju	Cereal iogurte	Pão de forma com blanquet Suco de uva	Biscoito drink Leite fermentado	Biscoito maisena Achocolatado
Jantar	Isclas de frango grelhadas Quibebe Arroz/Feijão Banana	Carne moída refogada Espaguete ao alho e óleo Arroz/Feijão Tangerina	Churrasquinho de carne Farofa Arroz/Feijão Gelatina	Estrogonofe de frango Batata palha Arroz/Feijão Maçã	Hamburguinho de carne Legumes refogados Arroz/Feijão Melão

Semana 5	27-set. 2ª feira	28-set. 3ª feira	29-set. 4ª feira	30-set. 5ª feira	1-out. 6ª feira
Colação	Cereal Iogurte	Bolo de chocolate Suco de caju	Pão francês com requeijão Suco de maracujá	Bisnaguinha com blanquet Suco de uva	Pão de forma com manteiga Limonada
Almoço	Tomate Estrogonofe de carne Batata palha Arroz/Feijão Maçã	Alface Cubos de frango Jardineira de legumes Arroz/Feijão manteiga Banana	Brócolis Carne moída ao sugo Macarrão integral ao alho e óleo Arroz/Feijão Gelatina	Alface Filé de frango à milanesa Creme de milho Arroz/Feijão Melancia	Tomate Carne ensopada Polenta Arroz/Feijão Doce de banana
Lanche	Pão de queijo Suco de uva	Biscoito maisena Leite fermentado	Biscoito drink Achocolatado	Biscoito waffer de chocolate Suco de laranja	Biscoito cream cracker com requeijão Suco de caju
Jantar	Gurjão de frango Purê de inhame Arroz/Feijão Laranja	Carne assada Farofa Arroz/Feijão Mamão	Risoto de frango Cenoura refogada Arroz/Feijão Uva	Escondidinho de carne com batata Arroz/Feijão Banana	Peito de frango assado Quibebe 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