

CARDÁPIO ESCOLA INTEGRAL - COLÉGIO SANTA MÔNICA

Outubro 2021

Semana 1	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

Semana 2	4-out. 2ª feira	5-out. 3ª feira	6-out. 4ª feira	7-out. 5ª feira	8-out. 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 abacaxi	Bisnaguinha com blanquet Suco de caju
Almoço	Alface Filé de peixe empanado Purê de batata Arroz/Feijão Mamão	Agrião Carne assada Aipim corado Arroz integral /Feijão Gelatina	Tomate Filé de frango grelhado Legumes refogados Arroz/Feijão carioca Banana	Alface Lasanha de carne Cenoura soutué Arroz/Feijão Maçã	Tomate Gurjão de frango Brócolis ao alho e óleo Arroz/Feijão Brigadeiro de colher
Lanche	Biscoito drink Leite fermentado	Pão de forma com presunto Suco de caju	Biscoito cream cracker com manteiga Limonada	Cereal iogurte	Biscoito de polvilho Achocolatado
Jantar	Carne moída ao molho de tomate Espaguete ao alho e óleo Arroz/Feijão Banana	Risoto de frango Couve-flor soutué Arroz/Feijão Maçã	Churrasquinho de carne Farofa Arroz/Feijão Laranja	Estrogonofe de frango Batata palha Arroz/Feijão Melancia	Hamburguinho de carne Purê de inhame Arroz/Feijão Tangerina

Semana 3	11-out. 2ª feira	12-out. 3ª feira	13-out. 4ª feira	14-out. 5ª feira	15-out. 6ª feira
Colação	Cereal Iogurte	FERIADO	Biscoito waffer de chocolate Suco de maracujá	Bolo de chocolate Suco de caju	FERIADO
Almoço	Tomate Carne moída refogada Macarrão integral ao sugo Arroz/Feijão Maçã		Alface Filé de peixe à milanesa Legumes refogados Arroz/Feijão Banana	Agrião Isclas de frango grelhadas Batata frita Arroz/Feijão manteiga Sacolé de uva	
Lanche	Biscoito cream cracker com requeijão Suco de uva		Bisnaguinha com blanquet Suco de uva	Biscoito de polvilho Achocolatado	
Jantar	Gurjão de frango Abobrinha ao forno com parmesão Arroz/Feijão Laranja		Carne assada Brócolis ao alho e óleo Arroz/Feijão Melão	Escondidinho de carne com batata Arroz/Feijão Mamão	

Semana 4	18-out. 2ª feira	19-out. 3ª feira	20-out. 4ª feira	21-out. 5ª feira	22-out. 6ª feira
Colação	Bisnaguinha com blanquet Suco de caju	Bolo mesclado Limonada	Cereal Iogurte	Pão francês com requeijão Suco de uva	Pão de queijo Suco de abacaxi
Almoço	Tomate Filé de frango empanado Abobrinha ao forno Arroz/Feijão carioca Banana	Alface Carne ensopada Polenta Arroz/Feijão Laranja	Agrião Estrogonofe de frango Batata corada Arroz integral /Feijão Gelatina	Brócolis Almôndegas de carne Macarrão penne ao sugo Arroz/Feijão Maçã	Tomate Filé de peixe à milanesa Creme de espinafre Arroz/Feijão Sacolé de uva
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	Carne moída refogada Purê de batata Arroz/Feijão Mamão	Risoto de frango Beterraba cozida Arroz/Feijão Maçã	Churrasquinho de carne Couve-flor souté Arroz/Feijão Tangerina	Isclas de frango grelhadas Quibebe Arroz/Feijão Banana	Carne assada Farofa Arroz/Feijão Melancia

Semana 5	25-out. 2ª feira	26-out. 3ª feira	27-out. 4ª feira	28-out. 5ª feira	29-out. 6ª feira
Colação	Pão de forma com requeijão Suco de caju	Pão francês com manteiga Suco de laranja	Cereal iogurte	Biscoito waffer de chocolate Limonada	Bisnaguinha com blanquet Suco de uva
Almoço	Alface Hamburguinho de carne Quibebe Arroz/Feijão manteiga Maçã	Brócolis Estrogonofe de frango Batata palha Arroz/Feijão Banana	Alface Isclas de carne Purê de inhame Arroz/Feijão Gelatina	Tomate Gurjão de peixe Batata souté Arroz/Feijão Uva	Alface Peito de frango assado Legumes refogados Arroz integral /Feijão Pudim
Lanche	Pão de queijo Suco de uva	Biscoito cream cracker com requeijão Suco de maracujá	Biscoito maisena Leite fermentado	Bolo de laranja Suco de caju	Biscoito de polvilho Achocolatado
Jantar	Filé de frango empanado Purê de batata Arroz/Feijão Laranja	Carne moída ao sugo Espaguete ao alho e óleo Arroz/Feijão Melancia	Risoto de frango Cenoura souté Arroz integral/Feijão Maçã	Churrasquinho de carne Farofa Arroz/Feijão Mamão	Carne ensopada Polenta 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