

CARDÁPIO ESCOLA INTEGRAL - COLÉGIO SANTA MÔNICA

Novembro 2021

Semana 1	1-nov. 2ª feira	2-nov. 3ª feira	3-nov. 4ª feira	4-nov. 5ª feira	5-nov. 6ª feira
Colação	Pão francês com manteiga Suco de uva	FERIADO	Bisnaguinha com requeijão Suco de caju	Cereal Iogurte	Biscoito waffer de chocolate Limonada
Almoço	Alface Filé de peixe empanado Purê de batata Arroz/Feijão Maçã		Brócolis Isca de carne Aipim corado Arroz/Feijão carioca Gelatina	Tomate Cubos de frango Legumes refogados Arroz integral /Feijão Melancia	Agrião Bifinho de panela Farofa Arroz/Feijão Flan de baunilha
Lanche	Pão de queijo Suco de abacaxi		Leite fermentado Biscoito de maisena	Biscoito cream cracker com manteiga Suco de abacaxi	Pão de forma com presunto Suco de caju
Jantar	Carne Assada Farofa Arroz/Feijão Laranja		Risoto de frango Beterraba cozida Arroz/Feijão Banana	Carne moída ao sugo Macarrão ao alho e óleo Arroz/Feijão Uva	Estrogonofe de frango Batata-palha Arroz/Feijão Maçã

Semana 2	8-nov. 2ª feira	9-nov. 3ª feira	10-nov. 4ª feira	11-nov. 5ª feira	12-nov. 6ª feira
Colação	Pão de forma com blanquet Suco de maracujá	Bolo de laranja Suco de caju	Pão de queijo Suco de laranja	Bisnaguinha com queijo Achocolatado	Pão francês com requeijão Suco de abacaxi
Almoço	Alface Isclas de frango Quibebe Arroz/Feijão manteiga Banana	Agrião Carne moída ao sugo Macarrão Integral ao alho e óleo Arroz /Feijão Gelatina	Tomate Filé de frango empanado Abobrinha ao forno com parmesão Arroz/Feijão Mamão	Brócolis Escondidinho de carne com batata Arroz/Feijão Laranja	Alface Risoto de frango Couve-flor refogada Arroz/Feijão Brigadeiro de colher
Lanche	Biscoito maisena Suco de laranja	Biscoito de polvilho Iogurte	Biscoito cream cracker com manteiga Limonada	Rosquinha de coco Suco de uva	Biscoito waffer de chocolate Suco de Maracujá
Jantar	Carne ensopada Polenta Arroz/Feijão Banana	Filé de frango grelhado Purê de inhame Arroz/Feijão Maçã	Hamburguinho de carne Batata sauté Arroz/Feijão Gelatina	Isclas de frango grelhadas Repolho refogado Arroz/Feijão Melancia	Lasanha de carne Vagem refogada Arroz/Feijão Laranja

Semana 3	15-nov. 2ª feira	16-nov. 3ª feira	17-nov. 4ª feira	18-nov. 5ª feira	19-nov. 6ª feira
Colação	FERIADO	Biscoito maisena Leite fermentado	Pastel de forno de frango Suco de laranja	Pão de forma com blanquet Suco de uva	Biscoito waffer de chocolate Suco de caju
Almoço		Brócolis Estrogonofe de carne Batata palha Arroz integral /Feijão Gelatina	Alface Filé de peixe à milanesa Brócolis ao alho e óleo Arroz/Feijão carioca Banana	Tomate Fígado Purê de batata Arroz/Feijão Melancia	Agrião Sobrecoxa assada Repolhos e cenoura refogados Arroz/Feijão Doce de Banana
Lanche		Pão de forma com presunto Limonada	Biscoito maisena Suco de uva	Biscoito drink Leite fermentado	Bisnaguinha com requeijão Suco de maracujá
Jantar		Gurjão de frango Couve-flor sauté Arroz/Feijão Mamão	Isca de carne Purê de batata-doce Arroz/Feijão Melão	Carne moída ao sugo Macarrão ao alho e óleo Arroz/Feijão Banana	Bifinho de panela Aipim corado Arroz/Feijão Maçã

Semana 4	22-nov. 2ª feira	23-nov. 3ª feira	24-nov. 4ª feira	25-nov. 5ª feira	26-nov. 6ª feira
Colação	Bisnaguinha com requeijão Suco de caju	Bolo mesclado Limonada	Biscoito maisena Leite fermentado	Pão francês com manteiga Suco de abacaxi	Pão de queijo Suco de maracujá
Almoço	Alface Filé de frango grelhado Batata-frita Arroz/Feijão manteiga Laranja	Tomate Isclas de peixe Purê de inhame Arroz/Feijão Gelatina	Alface Picadinho de carne Jardineira de legumes Arroz integral /Feijão Maçã	Brócolis Filé de frango grelhado Creme de milho Arroz/Feijão Uva	Tomate Hamburguinho de carne Batata corada Arroz/Feijão Sacolê de morango
Lanche	Biscoito waffer de chocolate Suco de maracujá	Biscoito cream cracker com manteiga Suco de caju	Bisnaguinha com queijo Suco de uva	Biscoito drink Iogurte	Biscoito cream cracker com manteiga Limonada
Jantar	Carne moída refogada Purê de batata Arroz/Feijão Banana	Risoto de frango Cenoura Arroz/Feijão Maçã	Peito de frango assado Quibebe Arroz/Feijão Gelatina	Almôndega de carne Macarrão ao sugo Arroz/Feijão Laranja	Cubos de frango grelhados Couve-flor sauté Arroz/Feijão Melancia

Semana 5	29-nov. 2ª feira	30-nov. 3ª feira	1-dez. 4ª feira	2-dez. 5ª feira	3-dez. 6ª feira
Colação	Bolo de cenoura com chocolate Suco de caju	Pão de forma com requeijão Suco de abacaxi	Cereal Iogurte	Biscoito waffer de chocolate Limonada	Bisnaguinha com blanquet Suco de uva
Almoço	Alface Frango ensopado Polenta Arroz/Feijão Melancia	Brócolis Carne moída refogada Macarrão integral ao sugo Arroz/Feijão Gelatina	Tomate Filé de frango empanado Cenoura sauté Arroz/Feijão carioca Banana	Agrião Gurjão de peixe Creme de espinafre Arroz/Feijão Melão	Alface Carne assada Purê de batata Arroz /Feijão Pudim
Lanche	Biscoito de polvilho Iogurte	Rosquinha de coco Suco de laranja	Pão de queijo Suco de uva	Pão de forma com queijo Suco de maracujá	Biscoito drink Achocolatado
Jantar	Churrasquinho de carne Farofa Arroz/Feijão Laranja	Sobrecoxa assada Abobrinha ao forno Arroz/Feijão Melancia	Escondidinho de carne com batata Arroz integral/Feijão Maçã	Panqueca de queijo e presunto Cenoura Arroz/Feijão Mamão	Filé de frango grelhado Brócolis ao alho e óleo 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)

