

CARDÁPIO ESCOLA INTEGRAL - COLÉGIO SANTA MÔNICA

Fevereiro 2022

Semana 1	31-jan. 2ª feira	1-fev. 3ª feira	2-fev. 4ª feira	3-fev. 5ª feira	4-fev. 6ª feira
Colação	FÉRIAS	Biscoito de polvilho Achocolatado	Pão francês com manteiga Suco de maracujá	Biscoito maisena Leite fermentado	Pão de queijo Limonada
Almoço		Brócolis Almôndegas de carne Purê de batata Arroz/Feijão Banana	Tomate Filé de frango à parmegiana Cenoura sauté Arroz/Feijão carioca Abacaxi	Agrião Panqueca de carne Repolho refogado Arroz/Feijão Melão	Alface Filé de peixe à milanesa Creme de espinafre Arroz /Feijão Doce de leite
Lanche		Pão de forma com queijo Suco de caju	Rosquinha de coco Suco de laranja	Bisnaguinha com blanquet Suco de uva	Biscoito waffer de chocolate Suco de abacaxi
Jantar		Risoto de frango Beterraba cozida Arroz/Feijão Uva	Picadinho de carne Aipim sauté Arroz/Feijão Maçã	Filé de frango grelhado Couve-flor gratinada Arroz/Feijão Mamão	Bifinho de panela Farofa Arroz/Feijão Melancia

Semana 2	7-fev. 2ª feira	8-fev. 3ª feira	9-fev. 4ª feira	10-fev. 5ª feira	11-fev. 6ª feira
Colação	Pão de forma com queijo Suco de maracujá	Biscoito cream cracker com manteiga Limonada	Bolo de cenoura com chocolate Suco de caju	Cereal logurte	Pão francês com requeijão Suco de uva
Almoço	Alface Carne assada Macarrão integral ao alho e óleo Arroz /Feijão Banana	Agrião Isclas de peixe empanadas Legumes refogados Arroz /Feijão Gelatina de morango	Tomate Carne ensopada Polenta Arroz/Feijão manteiga Maçã	Brócolis Lasanha de frango Espinafre refogado Arroz/Feijão Laranja	Alface Isclas de carne Cenoura sauté Arroz/Feijão Sacolé de uva
Lanche	Biscoito drink Leite fermentado	Pão de queijo Suco de uva	Biscoito maisena Achocolatado	Bisnaguinha com blanquet Suco de laranja	Biscoito de polvilho Suco de abacaxi
Jantar	Gurjão de frango Quibebe Arroz/Feijão Mamão	Estrogonofe de carne Batata palha Arroz/Feijão Melão	Peito de frango assado Souflê de legumes Arroz/Feijão Uva	Isclas de carne Batata sauté Arroz/Feijão Banana	Filé de frango à milanesa Legumes refogados Arroz/Feijão Banana

Semana 3	14-fev. 2ª feira	15-fev. 3ª feira	16-fev. 4ª feira	17-fev. 5ª feira	18-fev. 6ª feira
Colação	Pão de queijo Suco de caju	Biscoito waffer de chocolate Limonada	Pão de forma com queijo Suco de maracujá	Biscoito maisena Leite fermentado	Bisnaguinha com requeijão Suco de uva
	Agrião Fricassé de frango Batata sauté Arroz/Feijão Melão	Brócolis Picadinho de carne Aipim corado Arroz integral /Feijão Gelatina	Alface Filé de peixe à milanesa Purê de inhame Arroz/Feijão carioca Banana	Tomate Churrasquinho de carne Farofa Arroz/Feijão Abacaxi	Agrião Filé de frango acebolado Batata-frita Arroz/Feijão Brigadeiro de colher
Lanche	Cereal iogurte	Pão francês com manteiga Suco de uva	Rosquinha de leite Suco de laranja	Biscoito drink Suco de caju	Biscoito de polvilho Achocolatado
Jantar	Escondidinho de carne com batata Arroz/Feijão Uva	Filé de frango à milanesa Creme de espinafre Arroz/Feijão Laranja	Estrogonofe de carne Batata corada Arroz/Feijão Mamão	Cubos de frango Polenta Arroz/Feijão Maçã	Bifinho de panela Brócolis refogado Arroz/Feijão Melão

Semana 4	21-fev. 2ª feira	22-fev. 3ª feira	23-fev. 4ª feira	24-fev. 5ª feira	25-fev. 6ª feira
Colação	Pão de forma com blanquet Suco de caju	Rosquinha de chocolate Limonada	Bisnaguinha com queijo Suco de abacaxi	Cereal iogurte	Pão francês com manteiga Suco de maracujá
Almoço	Alface Carne moída refogada Macarrão parafuso ao sugo Arroz/Feijão manteiga Laranja	Tomate Gurjão de peixe Batata sauté Arroz/Feijão Gelatina	Alface Isclas de carne Quibebe Arroz integral /Feijão Maçã	Brócolis Filé de frango grelhado Abobrinha gratinada Arroz/Feijão Melão	Alface Filé de peixe empanado Jardineira de legumes Arroz /Feijão Flan de baunilha
Lanche	Pão de queijo Suco de maracujá	Biscoito cream cracker com requeijão Suco de uva	Biscoito maisena Leite fermentado	Bolo de laranja Suco de caju	Biscoito waffer de chocolate Suco de laranja
Jantar	Filé de frango grelhado Quibebe Arroz/Feijão Banana	Isclas de carne Farofa Arroz/Feijão Abacaxi	Filé de frango à milanesa Legumes refogados Arroz/Feijão Mamão	Almôndegas de carne Purê de batata Arroz/Feijão Uva	Risoto de frango Legumes refogados Arroz/Feijão Gelatina

Semana 5	28-fev. 2ª feira	1-mar. 3ª feira	2-mar. 4ª feira	3-mar. 5ª feira	4-mar. 6ª feira
Colação	RECESSO	FERIADO	RECESSO	Bisnaguinha com requeijão Suco de uva	Pão de queijo Suco de caju
Almoço				Agrião Gurjão de frango Creme de milho Arroz /Feijão Melancia	Alface Carne ensopada com batata Arroz/Feijão Laranja
Lanche				Rosquinha de coco Limonada	Biscoito cream cracker com manteiga Suco de maracujá
Jantar				Carne moída Macarrão parafuso ao sugo Arroz/Feijão Mamão	Peito de frango assado Couve-flor gratinada Arroz/Feijão Melão

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)

Gabriella A. Talarico
Nutricionista
CRN4 14101035


