

CARDÁPIO ESCOLA INTEGRAL - COLÉGIO SANTA MÔNICA

Março 2022

Semana 1	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 e beterraba Gurjão de frango Creme de milho Arroz /Feijão Melancia	Alface Carne ensopada com chuchu Arroz/Feijão Laranja
Lanche				Rosquinha de coco Limonada	Biscoito cream cracker com manteiga Suco de maracujá
Jantar				Carne moída com cenoura Macarrão parafuso ao sugo Arroz/Feijão Mamão	Peito de frango assado Couve-flor gratinada Arroz/Feijão Melão

Semana 2	7-mar. 2ª feira	8-mar. 3ª feira	9-mar. 4ª feira	10-mar. 5ª feira	11-mar. 6ª feira
Colação	Biscoito de polvilho Suco de caju	Pão de queijo Suco de laranja	Cereal iogurte	Biscoito waffer de chocolate Suco de maracujá	Biscoito maisena Suco de uva
Almoço	Alface e Cenoura Estrogonofe de frango Batata palha Arroz integral /Feijão Laranja	Alface Filé de peixe empanado Couve-flor gratinada Arroz/Feijão Gelatina	Agrião Isca de carne acebolada Cenoura refogada Arroz/Feijão carioca Banana	Tomate Cubos de frango Jardineira de legumes Arroz/Feijão Maçã	Brócolis Picadinho de carne Purê de inhame Arroz/Feijão Danete caseiro
Lanche	Pão de forma com queijo Limonada	Biscoito cream cracker com manteiga Achocolatado	Bisnaguinha com blanquet Suco de uva	Biscoito drink Leite fermentado	Pão francês com requeijão Suco de caju
Jantar	Carne assada Abobrinha refogada Arroz/Feijão Mamão	Carne moída com cenoura Polenta Arroz/Feijão Maçã	Gurjão de frango Purê de batata-doce Arroz/Feijão Laranja	Lasanha de carne Cenoura refogada Arroz/Feijão Melancia	Filé de frango grelhada Legumes refogados Arroz/Feijão Banana

Semana 3	14-mar. 2ª feira	15-mar. 3ª feira	16-mar. 4ª feira	17-mar. 5ª feira	18-mar. 6ª feira
Colação	Pão de queijo Suco de maracujá	Pastel de forno de frango Suco de uva	Pão francês com manteiga Achocolatado	Biscoito maisena Limonada	Bisnaguinha com queijo Suco de caju
	Alface e beterraba Churrasquinho de carne Farofa Arroz/Feijão Melancia	Agrião Filé de frango à milanesa Purê de batata Arroz/Feijão Banana	Brócolis Carne moída refogada com cenoura Macarrão integral ao sugo Arroz/Feijão manteiga Laranja	Alface Isca de frango Quibebe Arroz/Feijão Maçã	Agrião Gurjão de peixe Purê de batata Arroz/Feijão Doce de leite
Lanche	Rosquinha de chocolate Leite fermentado	Biscoito drink Suco de laranja	Biscoito de polvilho Suco de caju	Bolo de chocolate Suco de uva	Cereal iogurte
Jantar	Risoto de frango Cenoura refogada Arroz/Feijão Maçã	Panqueca de carne Abóbora cozida Arroz/Feijão Abacaxi	Peito de frango assado Legumes refogados Arroz/Feijão Gelatina	Estrogonofe de carne Batata corada Arroz/Feijão Banana	Cubos de frango Batata e cenoura Arroz/Feijão Laranja

Semana 4	21-mar. 2ª feira	22-mar. 3ª feira	23-mar. 4ª feira	24-mar. 5ª feira	25-mar. 6ª feira
Colação	Biscoito cream cracker com requeijão Suco de caju	Pão de forma com blanquet Suco de laranja	Rosquinha de leite Achocolatado	Bisnaguinha com blanquet Suco de abacaxi	Cereal iogurte
Almoço	Brócolis e Chuchu Peito de frango ensopado Polenta Arroz/Feijão carioca Banana	Alface Isca de carne Aipim frito Arroz/Feijão Gelatina	Tomate Filé de frango grelhado Jardineira de legumes Arroz integral /Feijão Laranja	Beterraba Filé de peixe à milanesa Purê de batata Arroz/Feijão Uva	Agrião Escondidinho de carne com batata Arroz /Feijão Pudim
Lanche	Biscoito de polvilho Suco de uva	Biscoito maisena Suco de maracujá	Pão de forma com queijo Limonada	Biscoito waffer de chocolate Suco de caju	Pão francês com manteiga Suco de uva
Jantar	Churrasquinho de carne Farofa e cenoura refogada Arroz/Feijão Maçã	Gurjão de frango Batata e chuchu Arroz/Feijão Uva	Bifinho de panela Quibebe Arroz/Feijão Mamão	Panqueca de queijo e presunto Legumes refogados Arroz/Feijão Laranja	Isca de frango acebolada Abobrinha refogada Arroz/Feijão Maçã

Semana 5	28-mar. 2ª feira	29-mar. 3ª feira	30-mar. 4ª feira	31-mar. 5ª feira	1-abr. 6ª feira
Colação	Biscoito cream cracker com manteiga Suco de laranja	Pão de forma com queijo Suco de caju	Cereal iogurte	Biscoito maisena Suco de uva	Bisnaguinha com blanquet Suco de maracujá
Almoço	Agrião Fígado à milanesa Purê de batata Arroz /Feijão Maçã	Alface e cenoura Almôndegas ao sugo Macarrão integral ao alho e óleo Arroz/Feijão Laranja	Agrião e beterraba Filé de frango grelhado Batata frita Arroz/Feijão Mamão	Alface Filé de peixe empanado Legumes refogados Arroz /Feijão manteiga Banana	Brócolis Risoto de frango com Cenoura Arroz/Feijão Sacolé de uva
Lanche	Pão de queijo Suco de uva	Biscoito de polvilho Leite fermentado	Bolo mesclado Suco de caju	Pão francês com requeijão Limonada	Biscoito drink Achocolatado
Jantar	Isca de frango acebolada Repolho e cenoura refogados Arroz/Feijão Banana	Filé de frango à milanesa Creme de milho Arroz/Feijão Abacaxi	Isca de carne Farofa e cenoura refogada Arroz/Feijão Gelatina	Ovos mexidos com cenoura Batata ao parmesão Arroz/Feijão Laranja	Hamburguinho de carne Couve-flor gratinada 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)

