

CARDÁPIO ESCOLA INTEGRAL - COLÉGIO SANTA MÔNICA

Abril 2022

Semana 1	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

Semana 2	4-abr. 2ª feira	5-abr. 3ª feira	6-abr. 4ª feira	7-abr. 5ª feira	8-abr. 6ª feira
Colação	Pão de forma com presunto Suco de maracujá	Biscoito de polvilho Leite fermentado	Pão francês com requeijão Suco de caju	Bisnaguinha com blanquet Suco de uva	Cereal iogurte
Almoço	Brócolis Carne moída refogada com cenoura Macarrão penne ao sugo Arroz /Feijão Laranja	Abobrinha refogada Filé de frango empanado Creme de milho Arroz integral /Feijão Melancia	Alface Gurjão de peixe Couve-flor sauté Arroz/Feijão carioca Maçã	Agrião Isca de frango Quibebe Arroz/Feijão Banana	Brócolis Lasanha de carne Beterraba refogada Arroz/Feijão Gelatina de morango cremosa
Lanche	Rosquinha de chocolate Limonada	Bisnaguinha com queijo Suco de uva	Biscoito drink Achocolatado	Biscoito maisena Suco de laranja	Biscoito cream cracker com manteiga Suco de caju
Jantar	Cubos de frango Legumes refogados Arroz/Feijão Mamão	Carne assada Aipim corado Arroz/Feijão Maçã	Panqueca de frango Repolho refogado Arroz/Feijão Laranja	Carne ensopada com inhame Polenta Arroz/Feijão Melancia	Filé de frango grelhado Souflê de legumes Arroz/Feijão Banana

Semana 3	11-abr. 2ª feira	12-abr. 3ª feira	13-abr. 4ª feira	14-abr. 5ª feira	15-abr. 6ª feira
Colação	Biscoito cream cracker com requeijão Suco de uva	Bolo de laranja Suco de maracujá	Pão francês com manteiga Suco de caju	Bisnaguinha com blanquet Suco de uva	FERIADO
	Betarraba Isca de carne acebolada Brócolis ao alho e óleo Arroz/Feijão Melão	Alface Estrogonofe de frango Batata corada Arroz integral /Feijão Banana	Brócolis Picadinho de carne Aipim sauté Arroz/Feijão manteiga Laranja	Agrião Filé de peixe à milanesa Jardineira de legumes Arroz/Feijão Flan de baunilha	
Lanche	Rosquinha de leite Suco de laranja	Biscoito drink Achocolatado	Biscoito de polvilho Suco de abacaxi	Pão de queijo Limonada	
Jantar	Gurjão de frango Purê de batata Arroz/Feijão Maçã	Carne moída refogada com chuchu Macarrão parafuso ao sugo Arroz/Feijão Abacaxi	Sobrecoxa assada Abobrinha refogada Arroz/Feijão Gelatina	Picadinho de carne Batata-doce corada Arroz/Feijão Banana	

Semana 4	18-abr. 2ª feira	19-abr. 3ª feira	20-abr. 4ª feira	21-abr. 5ª feira	22-abr. 6ª feira
Colação	Bisnaguinha com presunto Suco de maracujá	Biscoito waffer de chocolate Suco de abacaxi	Biscoito de polvilho Iogurte	FERIADO	Pão e forma com queijo Suco de caju
Almoço	Brócolis Cubos de frango ensopado batata-doce Polenta Arroz/Feijão Banana	Agrião Bifinho de panela com batata Farofa Arroz/Feijão carioca Gelatina	Alface Filé de frango à parmegiana Purê de batata Arroz integral /Feijão Laranja		Beterraba Carne moída ao sugo com vagem Macarrão integral alho e óleo Arroz /Feijão Doce de banana
Lanche	Biscoito maisena Leite fermentado	Biscoito cream cracker com requeijão Suco de caju	Pão francês com manteiga Suco de uva		Biscoito drink Achocolatado
Jantar	Estrogonofe de carne Batata palha/ Repolho refogado Arroz/Feijão Maçã	Escondidinho de frango com batata Arroz/Feijão Manga	Ovos mexidos com cenoura Brócolis refogado Arroz/Feijão Mamão		Iscas de frango aceboladas Legumes sauté Arroz/Feijão Maçã

Semana 5	25-abr. 2ª feira	26-abr. 3ª feira	27-abr. 4ª feira	28-abr. 5ª feira	29-abr. 6ª feira
Colação	Pão de queijo Suco de maracujá	Bisnaguinha com queijo Suco de uva	Biscoito waffer de chocolate Suco de laranja	Pão de forma com requeijão Suco de caju	Biscoito de polvilho Leite batido com banana
Almoço	Alface e tomate Filé de frango grelhado Batata frita Arroz /Feijão Maçã	Beterraba Panqueca de carne Espinafre refogado Arroz/Feijão Laranja	Tomate Isclas de frango empanadas Repolho refogado Arroz/Feijão manteiga Mamão	Alface Carne assada Purê de batata-doce Arroz integral /Feijão Banana	Brócolis Risoto de frango com cenoura Arroz/Feijão Danete caseiro
Lanche	Biscoito drink Achocolatado	Cereal Iogurte	Bolo de banana Suco de maracujá	Biscoito cream cracker com blanquet Limonada	Pão francês com manteiga Suco de abacaxi
Jantar	Hamburguinho de carne Purê de inhame Arroz/Feijão Banana	Peito de frango ensopado com batata Arroz/Feijão Abacaxi	Almôndegas de carne ao sugo Espaguete ao alho e óleo Arroz/Feijão Gelatina	Gurjão de frango Couve-flor gratinada Arroz/Feijão Laranja	Churrasquinho de carne Aipim sauté 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)

