

CARDÁPIO ESCOLA INTEGRAL - COLÉGIO SANTA MÔNICA
Maio 2022

Semana 1	2-mai. 2ª feira	3-mai. 3ª feira	4-mai. 4ª feira	5-mai. 5ª feira	6-mai. 6ª feira
Colação	Biscoito maisena iogurte	Biscoito de polvilho Suco de maracujá	Pão francês com manteiga Suco de uva	Biscoito waffer de chocolate Suco de laranja	Pão de forma com blanquet Suco de caju
Almoço	Espinafre Picadinho de carne com chuchu Polenta Arroz /Feijão Maçã	Alface Filé de peixe empanado Legumes refogados Arroz/Feijão Laranja	Agrião Isclas de carne Purê de batata Arroz/Feijão Mamão	Alface Iscla de frango acebolado Repolho refogado Arroz /Feijão carioica Banana	Brócolis Carne moída refogada Macarrão integral ao sugo Arroz/Feijão Brigadeiro de colher
Lanche	Pão de queijo Limonada	Biscoito cream cracker com requeijão Suco de caju	Biscoito drink Leite fermentado	Bisnaguinha com pastinha ricota Suco de uva	Rosquinha de coco Suco de maracujá
Jantar	Sobrecoxa assada com batata Macarrão espaguete ao alho e óleo Arroz/Feijão Melancia	Isclas de carne Farofa e Abobrinha refogada Arroz/Feijão Abacaxi	Risoto de frango com cenoura Arroz/Feijão Gelatina	Carne assada Aipim frito Arroz/Feijão Maçã	Ovos mexidos com cenoura Batata ao parmesão Arroz/Feijão Laranja

Semana 2	9-mai. 2ª feira	10-mai. 3ª feira	11-mai. 4ª feira	12-mai. 5ª feira	13-mai. 6ª feira
Colação	Biscoito waffer de chocolate Suco de maracujá	Biscoito cream cracker com blanquet Suco de uva	Pão francês com manteiga Suco de maracujá	Bolo de chocolate Suco de caju	Pão de forma com queijo Suco de laranja
Almoço	Alface Filé de frango à milanesa Jardineira de legumes Arroz /Feijão Laranja	Agrião Lasanha de carne Abobrinha refogada Arroz /Feijão Melancia	Alface Cubos de frango Couve flor gratinada Arroz integral /Feijão Maçã	Brócolis Carne assada Batata corada Arroz/Feijão manteiga Banana	Alface Panqueca de frango Espinafre refogado Arroz/Feijão Pudim
Lanche	Bisnaguinha com requeijão Suco de uva	Cereal iogurte	Biscoito maisena Suco de uva	Biscoito drink Limonada	Biscoito de polvilho Acholotado
Jantar	Churrasquinho de carne Couve-flor sauté Arroz/Feijão Banana	Estrogonofe de frango Batata corada Arroz/Feijão Uva	Isclas de carne Legumes refogados Arroz/Feijão Mamão	Peito de frango ensopado Quibebe Arroz/Feijão Laranja	Carne moída ao sugo com inhame Espaguete ao alho e óleo Arroz/Feijão Maçã

Semana 3	16-mai. 2ª feira	17-mai. 3ª feira	18-mai. 4ª feira	19-mai. 5ª feira	20-mai. 6ª feira
Colação	Cereal Iogurte	Biscoito maisena Leite fermentado	Pão francês com requeijão Suco de uva	Pão de forma com queijo Suco de maracujá	Biscoito waffer de chocolate Suco de laranja
Almoço	Agrião Isclas de carne Aipim sauté Arroz/Feijão Melão	Alface Filé de peixe empanado Chuchu, cenoura e vagem Arroz integral /Feijão Banana	Alface e beterraba Estrogonofe de frango Batata palha Arroz/Feijão Laranja	Brócolis Carne moída ao sugo com chuchu Macarrão espaguete ao alho e óleo Arroz/Feijão Mamão	Agrião Bifinho de panela Batata sauté Arroz/Feijão carioca Sacolé de uva
Lanche	Pão de queijo Suco de maracujá	Biscoito cream cracker com presunto Suco de caju	Biscoito polvilho Achocolatado	Biscoito drink Suco de abacaxi	Bisnaguinha com blanquet Suco de caju
Jantar	Gurjão de frango Brócolis refogado Arroz/Feijão Maçã	Hamburguinho de carne Quibebe Arroz/Feijão Abacaxi	Panqueca de carne Repolho refogado Arroz/Feijão Gelatina	Cubos de frango Souflê de legumes Arroz/Feijão Banana	Filé de frango à milanesa Creme de milho Arroz/Feijão Melancia

Semana 4	23-mai. 2ª feira	24-mai. 3ª feira	25-mai. 4ª feira	26-mai. 5ª feira	27-mai. 6ª feira
Colação	Biscoito drink Achocolatado	Pão de queijo Suco de maracujá	Pão francês com requeijão Suco de caju	Cereal Iogurte	Bisnaguinha com queijo Suco de maracujá
Almoço	Brócolis Gurjão de peixe Purê de batata Arroz/Feijão Banana	Agrião Sobrecoca assada Abobrinha ao forno com parmesão Arroz/Feijão manteiga Gelatina	Alface e beterraba Churrasquinho (frango e carne) Farofa Arroz /Feijão Laranja	Brócolis Filé de frango grelhado Batata-frita Arroz /Feijão Mamão	Agrião Almôndegas de carne Purê de inhame Arroz integral /Feijão Doce de leite
Lanche	Pão de forma com blanquet Suco de uva	Biscoito maisena Leite fermentado	Biscoito de polvilho Suco de uva	Biscoito drink Suco de maracujá	Biscoito de polvilho Suco de laranja
Jantar	Isclas de frango grelhadas Jardineira de legumes Arroz/Feijão Abacaxi	Bifinho de panela Abóbora cozida Arroz/Feijão Melancia	Escondidinho de frango com batata Arroz/Feijão Maçã	Estrogonofe de carne Jardineira de legumes Arroz/Feijão Banana	Risoto de frango Beterraba cozida Arroz/Feijão Melancia

Semana 5	30-mai. 2ª feira	31-mai. 3ª feira	1-jun. 4ª feira	2-jun. 5ª feira	3-jun. 6ª feira
Colação	Pão de forma com requeijão Suco de caju	Biscoito de polvilho Achocolatado	Pão francês com manteiga Suco de caju	Cereal iogurte	Bolo mesclado Suco de uva
Almoço	Alface Peito de frango ensopado Batata doce-sauté Arroz /Feijão Maçã	Brócolis Carne moída refogada com cenoura Macarrão integral ao sugo Arroz/Feijão Laranja	Agrião Gurjão de frango Quibebe Arroz/Feijão carioca Mamão	Brócolis Filé de peixe empanado Creme de espinafre Arroz integral /Feijão Banana	Alface Carne ensopada Legumes refogados Arroz/Feijão Doce de banana
Lanche	Pão de queijo Suco de maracujá	Biscoito cream cracker com pastinha de ricota Suco de uva	Biscoito drink Leite fermentado	Biscoito maisena Suco de uva	Rosquinha de leite Limonada
Jantar	Filé de peixe empanado Couve-flor sauté Arroz/Feijão Banana	Cubos de frango Aipim frito Arroz/Feijão Abacaxi	Lasanha de carne Beterraba cozida Arroz/Feijão Gelatina	Isca de frango acebolada Batata e Chuchu Arroz/Feijão Laranja	Carne moída Purê de batata 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)

