

CARDÁPIO ESCOLA INTEGRAL - COLÉGIO SANTA MÔNICA
Junho 2022

Semana 1	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 carioica 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

Semana 2	6-jun. 2ª feira	7-jun. 3ª feira	8-jun. 4ª feira	9-jun. 5ª feira	10-jun. 6ª feira
Colação	Cereal Iogurte	Biscoito waffer de chocolate Limonada	Bisnaguinha com queijo Suco de uva	Pão francês com manteiga Suco de caju	Pão de queijo Suco de maracujá
Almoço	Brócolis Filé de frango à milanesa Creme de milho Arroz /Feijão Banana	Alface Picadinho de carne Aipim corado Arroz /Feijão Gelatina	Agrião Cubos de frango Couve-flor sauté Arroz/Feijão manteiga Maçã	Alface Escondidinho de carne Beterraba refogada Arroz/Feijão Melancia	Agrião Gurjão de peixe Purê de batata Arroz integral /Feijão Brigadeiro de colher
Lanche	Biscoito cream cracker com requeijão Suco de uva	Pão de forma com blanquet Suco de caju	Biscoito drink Leite fermentado	Biscoito maisena Achocolatado	Rosquinha de leite Suco de laranja
Jantar	Carne moída refogada com cenoura Macarrão parafuso ao sugo Arroz/Feijão Maçã	Peito de frango ensopado com legumes Arroz/Feijão Mamão	Carne ensopada com chuchu Polenta Arroz/Feijão Uva	Risoto de frango Brócolis refogado Arroz/Feijão Laranja	Ovos mexidos com cenoura Brócolis ao alho e óleo Arroz/Feijão Banana

Semana 3	13-jun. 2ª feira	14-jun. 3ª feira	15-jun. 4ª feira	16-jun. 5ª feira	17-jun. 6ª feira
Colação	Bisnaguinha com blanquet Suco de maracujá	Bolo de chocolate Suco de caju	Biscoito waffer de chocolate Suco de uva	FERIADO	Pão de forma com pastinha de ricota Suco de caju
Almoço	Alface Filé de frango grelhado Souflê de legumes Arroz/Feijão Mamão	Beterraba Filé de peixe empanado Creme de espinafre Arroz integral /Feijão Maçã	Agrião Bifinho de panela Couve-flor gratinada Arroz/Feijão Banana		Alface Sobrecoxa assada Repolho refogado Arroz/Feijão carioca Salada de frutas (laranja, banana, uva, morango, maçã e mamão)
Lanche	Biscoito de polvilho Leite fermentado	Biscoito drink iogurte	Pão francês com manteiga Suco de maracujá		Biscoito maisena Achocolatado
Jantar	Picadinho de carne Aipim sauté Arroz/Feijão Banana	Estrogonofe de frango Batata corada Arroz/Feijão Laranja	Carne moída com cenoura ao sugo Espaguete ao alho e óleo Arroz/Feijão Maçã		Bifinho de panela Farofa Arroz/Feijão Tangerina

Semana 4	20-jun. 2ª feira	21-jun. 3ª feira	22-jun. 4ª feira	23-jun. 5ª feira	24-jun. 6ª feira
Colação	Biscoito de polvilho Achocolatado	Biscoito cream cracker com manteiga Suco de uva	Pão francês com requeijão Suco de maracujá	Pão de forma com blanquet Suco de caju	Biscoito maisena Leite fermentado
Almoço	Alface e beterraba Estrogonofe de carne Batata palha Arroz/Feijão Banana	Brócolis Isca de frango com cenoura Macarrão integral ao alho e óleo Arroz/Feijão Maçã	Agrião Carne assada Jardineira de legumes Arroz /Feijão manteiga Laranja	Brócolis Filé de frango empanado Batata frita Arroz /Feijão Melão	Alface e repolho Churrasquinho de carne Farofa Arroz /Feijão Sacolé de uva
Lanche	Bisnaguinha com pastinha de ricota Suco de maracujá	Cereal iogurte	Pão de queijo Limonada	Rosquinha de coco Suco de uva	Bolo de cenoura com cobertura de chocolate Suco de caju
Jantar	Filé de frango á milanese Couve-flor sauté Arroz/Feijão Melancia	Hamburguinho de carne Quibebe Arroz/Feijão Gelatina	Cubos de frango Creme de milho Arroz/Feijão Mamão	Carne moída refogada Purê de batata-doce Arroz/Feijão Maçã	Isclas de frango grelhadas Souflê de legumes Arroz/Feijão Abacaxi

Semana 5	27-jun. 2ª feira	28-jun. 3ª feira	29-jun. 4ª feira	30-jun. 5ª feira	1-jul. 6ª feira
Colação	Biscoito maisena Leite fermentado	Pão de queijo Suco de maracujá	Pão francês com blanquet Suco de uva	Pão de forma com requeijão Suco de caju	Biscoito waffer de chocolate Suco de laranja
Almoço	Alface e beterraba Carne moída ao sugo Macarrão parafuso ao alho e óleo Arroz /Feijão Mamão	Brócolis Gurjão de frango Abobrinha gratinada Arroz/Feijão Tangerina	Alface Isclas de carne com chuchu Polenta Arroz/Feijão Banana	Agrião Filé de peixe à milanesa Purê de inhame Arroz integral /Feijão Melancia	Alface Frango ensopado Legumes refogados Arroz/Feijão carioca Flan de baunilha
Lanche	Bisnaguinha com queijo Suco de caju	Biscoito cream cracker com manteiga Suco de uva	Biscoito de polvilho Achocolatado	Rosquinha de chocolate Limonada	Cereal logurte
Jantar	Filé de frango grelhado Legumes refogados Arroz/Feijão Banana	Carne assada Farofa com cenoura ralada Arroz/Feijão Melancia	Escondidinho de frango com batata Arroz/Feijão Laranja	Risoto de frango com cenoura Arroz/Feijão Abacaxi	Almôndegas de carne Macarrão espaguete ao sugo 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)

Gabriella A. Talarico
Nutricionista
CRN4 14101035


