

CARDÁPIO ESCOLA INTEGRAL - COLÉGIO SANTA MÔNICA

Agosto 2022

Semana 1	1-ago. 2ª feira	2-ago. 3ª feira	3-ago. 4ª feira	4-ago. 5ª feira	5-ago. 6ª feira
Colação	Cereal Iogurte	Bisnaguinha com queijo Suco de maracujá	Pão de queijo Suco de caju	Pão francês com manteiga Suco de uva	Pão de forma com blanquet Suco de maracujá
Almoço	Alface e beterraba Estragonofe de carne Batata palha Arroz integral /Feijão Mamão	Agrião Filé de frango grelhado Legumes refogados Arroz/Feijão Tangerina	Alface Filé de peixe empanado Purê de batata Arroz/Feijão Banana	Alface Cubos de frango ensopado Repolho refogado Arroz /Feijão Melancia	Alface e cenoura Churrasquinho de carne Farofa Arroz/Feijão carioca Brigadeiro de colher
Lanche	Biscoito crum cracker com requeijão Suco de caju	Biscoito drink Suco de uva	Biscoito waffer de chocolate Suco de maracujá	Rosquinha de coco Suco de laranja	Biscoito maisena Leite fermentado
Jantar	Isclas de frango Abobrinha ao forno com parmesão Arroz/Feijão Banana	Carne moída com chuchu ao sugo Polenta Arroz/Feijão Melancia	Risoto de frango Brócolis ao alho e óleo Arroz/Feijão Abacaxi	Hamburguinho de carne Quibebe Arroz/Feijão Laranja	Filé de frango grelhado Purê de inhame Arroz/Feijão Maçã

Semana 2	8-ago. 2ª feira	9-ago. 3ª feira	10-ago. 4ª feira	11-ago. 5ª feira	12-ago. 6ª feira
Colação	Biscoito de polvilho Iogurte	Bisnaguinha com blanquet Suco de maracujá	Bolo de chocolate Suco de caju	Pão francês com manteiga Suco de uva	Biscoito waffer de chocolate Suco de maracujá
Almoço	Alface Escondidinho de carne moída com batata Arroz /Feijão Banana	Brócolis Gourjão de frango Quibebe Arroz /Feijão Gelatina	Agrião e cenoura Carne moída ao sugo Macarrão integral ao alho e óleo Arroz/Feijão Maçã	Alface Filé de frango grelhado Batata frita Arroz/Feijão Melancia	Agrião Carne ensopada Jardineira de legumes Arroz /Feijão manteiga Sacolê de morango (contém leite)
Lanche	Pão de forma com queijo Suco de caju	Pão de queijo Suco de uva	Biscoito cream cracker com requeijão Limonada	Biscoito drink Suco de caju	Biscoito maisena Achocolatado
Jantar	Filé de frango grelhado Legumes refogados Arroz/Feijão Maçã	Bifinho de panela com batata Farofa Arroz/Feijão Mamão	Cubos de frango Batata e chuchu Arroz/Feijão Uva	Picadinho de carne Couve-flor sauté Arroz/Feijão Laranja	Isca de frango Creme de milho Arroz/Feijão Banana

Semana 3	15-ago. 2ª feira	16-ago. 3ª feira	17-ago. 4ª feira	18-ago. 5ª feira	19-ago. 6ª feira
Colação	Pão francês com manteiga Suco de uva	Cereal Iogurte	Biscoito cream cracker com requeijão Suco de caju	Pão de forma com presunto Suco de maracujá	Biscoito waffer de chocolate Limonada
Almoço	Alface Isca de frango Creme de milho Arroz integral /Feijão Mamão	Brócolis e beterraba Isca de carne Batata-doce sauté Arroz /Feijão Maçã	Agrião Filé de peixe à milanesa Couve-flor gratinada Arroz/Feijão Gelatina	Alface Peito de frango assado Legumes refogados Arroz/Feijão Banana	Agrião Hamburguinho de carne Purê de inhame Arroz/Feijão carioca Doce de leite
Lanche	Biscoito de polvilho Suco de maracujá	Bolo de laranja Suco de caju	Rosquinha de leite Suco de abacaxi	Pão de queijo Suco de uva	Biscoito cream cracker com queijo Suco de caju
Jantar	Carne assada Aipim corado Arroz/Feijão Melancia	Risoto de frango com cenoura Arroz/Feijão Banana	Ovos mexidos com cenoura Brócolis ao alho e óleo Arroz/Feijão Mamão	Carne moída com cenoura ao sugo Polenta Arroz/Feijão Melancia	Estrogonofe de frango Batata corada Arroz/Feijão Tangerina

Semana 4	22-ago. 2ª feira	23-ago. 3ª feira	24-ago. 4ª feira	25-ago. 5ª feira	26-ago. 6ª feira
Colação	Pão de forma com queijo Suco de uva	Biscoito waffer de chocolate Suco de uva	Pão francês com requeijão Suco de caju	Pão de queijo Suco de uva	Bisnaguinha com blanquet Suco de maracujá
Almoço	Alface Gurjão de peixe Purê de batata Arroz integral /Feijão Banana	Agrião Cubos de frango Legumes refogados Arroz/Feijão Maçã	Alface Isca de carne Batata-doce corada Arroz /Feijão Laranja	Brócolis Filé de frango empanado Cenoura e chuchu refogados Arroz /Feijão Melão	Agrião e beterraba Carne assada Farofa Arroz /Feijão manteiga Brigadeiro de colher
Lanche	Biscoito de polvilho Suco de laranja	Rosquinha de chocolate Suco de maracujá	Biscoito maisena Achocolatado	Biscoito cream cracker com manteiga Suco de caju	Biscoito drink Leite fermentado
Jantar	Filé de frango grelhado Abobrinha gratinada Arroz/Feijão Melancia	Lasanha de carne Brócolis ao alho e óleo Arroz/Feijão Gelatina	Peito de frango ensopado Quiubebe Arroz/Feijão Mamão	Picadinho de carne Legumes refogados Arroz/Feijão Manga	Isca de frango Creme de milho Arroz/Feijão Maçã

Semana 5	29-ago. 2ª feira	30-ago. 3ª feira	31-ago. 4ª feira	1-set. 5ª feira	2-set. 6ª feira
Colação	Pão de forma com presunto Suco de uva	Biscoito cream cracker com requeijão Suco de maracujá	Pão francês com manteiga Suco de caju	Bolo mesclado Suco de laranja	Bisnaguinha com blanquet Suco de caju
Almoço	Alface Frango ensopado com batata Polenta Arroz integral /Feijão Mamão	Agrião Lasanha de frango Beterraba cozida Arroz/Feijão Tangerina	Brócolis Carne moída com cenoura Macarrão espaguete ao alho e óleo Arroz/Feijão Banana	Agrião Filé de peixe empanado Creme de espinafre Arroz /Feijão Melancia	Alface Picadinho de carne Purê de aipim Arroz/Feijão carioca Pudim
Lanche	Biscoito maisena Limonada	Rosquinha de coco Leite fermentado	Biscoito waffer de chocolate Suco de uva	Rosquinha de coco Suco de maracujá	Biscoito drink Iogurte
Jantar	Ovos mexidos com cenoura Abobrinha refogada Arroz/Feijão Banana	Almôndegas ao sugo Purê de batata Arroz/Feijão Melancia	Isca de frango Repolho refogado Arroz/Feijão Laranja	Isca de carne Couve-flor sauté Arroz/Feijão Uva	Gurjão de frango Legumes refogados 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)
- Não é servido verduras cruas para os alunos da Educação Infantil.

Gabriella A. Talarico
Nutricionista
CRN4 14101035


