

CARDÁPIO ESCOLA INTEGRAL - COLÉGIO SANTA MÔNICA

Setembro 2022

Semana 1	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 e cenoura Picadinho de carne Farofa Arroz/Feijão carioca Pudim
Lanche	Biscoito maisena Limonada	Biscoito de polvilho Leite fermentado	Biscoito waffer de chocolate Suco de uva	Rosquinha de coco Suco de maracujá	Biscoito drink Iogurte
Jantar	Ovos mexidos com cenoura Quibebe 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

Semana 2	5-set. 2ª feira	6-set. 3ª feira	7-set. 4ª feira	8-set. 5ª feira	9-set. 6ª feira
Colação	Pão de forma com queijo Suco de maracujá	Cereal Iogurte	FERIADO	Pão francês com manteiga Suco de caju	Pão de queijo Suco de uva
Almoço	Alface Isca de frango grelhadas Jardineira de legumes Arroz /Feijão Banana	Agrião Bifinho de panela Purê de batata Arroz integral /Feijão Gelatina		Alface e beterraba Churrasquinho de carne Farofa Arroz/Feijão Melancia	Agrião Peito de frango assado Batata-doce corada Arroz /Feijão manteiga Brigadeiro de colher
Lanche	Biscoito de polvilho Suco de caju	Biscoito cream cracker com blanquet Suco de uva		Rosquinha de chocolate Limonada	Biscoito maisena Achocolatado
Jantar	Escondidinho de carne com batata Arroz/Feijão Maçã	Risoto de frango Brócolis ao alho e óleo Arroz/Feijão Mamão		Isca de frango acebolada Abobrinha refogada Arroz/Feijão Maçã	Carne moída com chuchu Polenta Arroz/Feijão Banana

Semana 3	12-set. 2ª feira	13-set. 3ª feira	14-set. 4ª feira	15-set. 5ª feira	16-set. 6ª feira
Colação	Biscoito cream cracker com requeijão Suco de uva	Pão de forma com presunto Suco de maracujá	Pão francês com manteiga Suco de caju	Brownie de chocolate Suco de maracujá	Bisnaguinha com pastinha de ricota Suco de caju
	Agrião e cenoura Carne moída ao sugo Macarrão integral ao alho e óleo Arroz /Feijão Maçã	Alface e beterraba Estrogonofe de frango Batata-palha Arroz /Feijão Gelatina	Brócolis Filé de peixe à milanesa Chuchu gratinado Arroz/Feijão Mamão	Agrião Filé de frango acebolado Souflê de legumes Arroz/Feijão Banana	Alface Picadinho de carne Batata corada Arroz/Feijão carioca Flan de baunilha
Lanche	Rosquinha de chocolate Suco de caju	Biscoito maisena Suco de abacaxi	Biscoito waffer de chocolate Suco de uva	Biscoito drink Leite fermentado	Biscoito de polvilho Suco de laranja
Jantar	Peito de frango ensopado Legumes refogados Arroz/Feijão Melancia	Hamburguinho de carne Purê de inhame Arroz/Feijão Banana	Ovos mexidos com cenoura Brócolis ao alho e óleo Arroz/Feijão Maçã	Carne assada Farofa e repolho Arroz/Feijão Tangerina	Isca de frango Quibebe Arroz/Feijão Melancia

Semana 4	19-set. 2ª feira	20-set. 3ª feira	21-set. 4ª feira	22-set. 5ª feira	23-set. 6ª feira
Colação	Pão de forma com blanquet Suco de caju	Cereal Iogurte	Pão francês com manteiga Suco de maracujá	Pão de queijo Suco de uva	Bisnaguinha com requeijão Suco de maracujá
Almoço	Alface Filé de frango grelhado Creme de milho Arroz integral /Feijão Banana	Agrião e couve-flor Isca de carne Farofa Arroz/Feijão Maçã	Brócolis Nuggets caseiro (frango moído com cenoura empanado) Quibebe Arroz /Feijão Laranja	Alface Frango ensopado Legumes refogados Arroz /Feijão Melão	Agrião e repolho Carne ensopada Polenta Arroz /Feijão manteiga Salada de fruta (laranja, banana, maçã, mamão, uva verde e abacaxi)
Lanche	Biscoito waffer de chocolate Suco de maracujá	Biscoito drink Suco de uva	Rosquinha de chocolate Suco de caju	Biscoito maisena Suco de laranja	Biscoito de polvilho Leite fermentado
Jantar	Lasanha de carne Cenoura sauté Arroz/Feijão Melancia	Risoto de frango Beterraba cozida Arroz/Feijão Gelatina	Picadinho de carne Repolho refogado Arroz/Feijão Mamão	Filé de peixe à milanesa Chuchu refogado Arroz/Feijão Manga	Isca de frango Brócolis ao alho e óleo Arroz/Feijão Maçã

Semana 5	26-set. 2ª feira	27-set. 3ª feira	28-set. 4ª feira	29-set. 5ª feira	30-set. 6ª feira
Colação	Pão de forma com queijo Suco de uva	Bisnaguinha com blanquet Suco de maracujá	Pão de queijo Suco de caju	Bolo formigueiro Suco de maracujá	Pão francês com requeijão Suco de caju
Almoço	Agrião Filé de peixe empanado Purê de inhame Arroz integral /Feijão Mamão	Alface Cubos de frango Abobrinha gratinada Arroz/Feijão Tangerina	Brócolis Carne de assada Couve-flor sauté Arroz/Feijão carioca Banana	Alface e repolho Filé de frango empanado Batata frita Arroz /Feijão Melancia	Agrião e beterraba Carne moída ao sugo Macarrão integral ao alho e óleo Arroz/Feijão Sacolé de uva
Lanche	Biscoito cream cracker com manteiga Suco de caju	Rosquinha de coco Leite fermentado	Biscoito waffer de chocolate Suco de uva	Biscoito de polvilho Limonada	Biscoito drink Leite batido com banana
Jantar	Filé de frango grelhado Chuchu refogado Arroz/Feijão Banana	Bifinho de panela Farofa e cenoura refogada Arroz/Feijão Melancia	Estrogonofe de frango Batata-doce corada Arroz/Feijão Laranja	Picadinho de carne Legumes refogados Arroz/Feijão Uva	Risoto de frango Brócolis ao alho e óleo 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 são servidas verduras cruas para os alunos da Educação Infantil.

Gabriella A. Talarico
Nutricionista
CRN4 14101035


