

CARDÁPIO ESCOLA INTEGRAL - COLÉGIO SANTA MÔNICA

Outubro 2022

Semana 1	3-out. 2ª feira	4-out. 3ª feira	5-out. 4ª feira	6-out. 5ª feira	7-out. 6ª feira
Colação	Bisnaguinha com queijo Suco de caju	Biscoito maisena Leite fermentado	Pão de forma com blanquet Limonada	Pão de queijo Suco de uva	Pão francês com manteiga Suco de caju
Almoço	Alface Filé de frango empanado Purê de batata Arroz integral /Feijão Mamão	Agrião Lasanha de carne Cenoura sauté Arroz/Feijão Tangerina	Alface Cubos de frango Legumes refogados Arroz/Feijão Banana	Brócolis e beterraba Churrasquinho de carne Farofa Arroz /Feijão Melancia	Alface Sobrecoca assada Creme de milho Arroz/Feijão carioca Doce de leite
Lanche	Biscoito de polvilho Achocolatado	Pão francês com requeijão Suco de uva	Biscoito drink Limonada	Biscoito waffer de chocolate Suco de laranja	Cereal Iogurte
Jantar	Carne moída ao sugo Espaguete ao alho e óleo com brócolis Arroz/Feijão Banana	Isclas de frango grelhadas Chuchu refogado Arroz/Feijão Melancia	Hamburguinho de carne Quibebe Arroz/Feijão Laranja	Gourjão de frango Couve-flor gratinada Arroz/Feijão Maçã	Carne ensopada Batata-doce corada Arroz/Feijão Uva

Semana 2	10-out. 2ª feira	11-out. 3ª feira	12-out. 4ª feira	13-out. 5ª feira	14-out. 6ª feira
Colação	Pão de forma com queijo Suco de maracujá	Biscoito waffer de morango Suco de caju Sanduíche divertido + suco (Taquara)	FERIADO	Biscoito maisena Leite fermentado	Pão francês com manteiga Suco de uva
Almoço	Alface Estrogonofe de carne Batata-palha Arroz /Feijão Banana	Agrião Gourjão de peixe Jardineira de legumes Arroz integral /Feijão Gelatina		Alface e cenoura Carne moída refogada Macarrão espaguete ao sugo Arroz/Feijão Melancia	Agrião Frango ensopado Polenta Arroz /Feijão manteiga Flan de baunilha
Lanche	Cereal Iogurte	Bisnaguinha com blanquet Suco de uva Sanduíche divertido + suco (Taquara)		Bolo de cenoura com cobertura de chocolate Suco de caju	Biscoito polvilho Suco de abacaxi
Jantar	Ovos mexidos com cenoura Brócolis ao alho e óleo Arroz/Feijão Maçã	Cubos de frango grelhados Abobrinha refogada Arroz/Feijão Mamão		Isclas de frango empanadas Purê de batata Arroz/Feijão Maçã	Bifinho de panela Farofa e repolho Arroz/Feijão Banana

Semana 3	17-out. 2ª feira	18-out. 3ª feira	19-out. 4ª feira	20-out. 5ª feira	21-out. 6ª feira
Colação	Cereal Iogurte	Bisnaguinha com blanquet Suco de maracujá	Pão francês com manteiga Suco de uva	Biscoito maisena Achocolatado	Pão de forma com pastinha de ricota Suco de maracujá
		Sanduíche divertido + suco (Cachambi)			
	Alface Isca de carne acebolada Legumes souté Arroz /Feijão Maçã	Brócolis Cubos de frango Couve-flor gratinada Arroz /Feijão Gelatina	Alface Escondidinho de carne com batata Arroz/Feijão Mamão	Brócolis Isca de frango Souflê de legumes Arroz/Feijão Banana	Agrião Filé de peixe empanado Purê de inhame Arroz/Feijão carioca Danete caseiro
Lanche	Pão de forma com queijo Suco de maracujá	Rosquinha de chocolate Suco de caju	Biscoito de polvilho Suco de laranja	Pão francês com requeijão Suco de caju	Biscoito drink Suco de uva
		Sanduíche divertido + suco (Cachambi)			
Jantar	Estrogonofe de frango Batata-doce corada Arroz/Feijão Melancia	Churrasquinho de carne Farofa e repolho refogado Arroz/Feijão Banana	Filé de frango grelhado Legumes refogados Arroz/Feijão Maçã	Carne moída refogada com cenoura Espaguete ao alho e óleo Arroz/Feijão Tangerina	Risoto de frango com cenoura Brócolis refogado Arroz/Feijão Melancia

Semana 4	24-out. 2ª feira	25-out. 3ª feira	26-out. 4ª feira	27-out. 5ª feira	28-out. 6ª feira
Colação	Bisnaguinha com queijo Suco de maracujá	Bolo de laranja Suco de caju	Pão de forma com requeijão Suco de maracujá	Pão de queijo Suco de uva	Pão francês com presunto Suco de maracujá
Almoço	Agrião e chuchu Carne moída ao sugo Macarrão parafuso ao alho e óleo Arroz integral /Feijão Mamão	Alface Filé de frango grelhado Batata-frita Arroz/Feijão Maçã	Brócolis Almôndegas ao sugo Purê de batata-doce Arroz /Feijão Laranja	Alface Filé de frango à milanesa Quibebe Arroz /Feijão Melancia	Agrião e abobrinha Carne assada Farofa Arroz /Feijão manteiga Sacolê de manga
Lanche	Biscoito drink Leite fermentado	Biscoito de polvilho Suco de uva	Rosquinha de leite Suco de laranja	Bisnaguinha com manteiga Suco de caju	Biscoito waffer de chocolate Limonada
Jantar	Isclas de frango grelhadas Creme de milho Arroz/Feijão Melancia	Isclas de carne ao molho ferrugem Couve-flor sauté Arroz/Feijão Gelatina	Cubos de frango Legumes refogados Arroz/Feijão Banana	Picadinho de carne Repolho refogado Arroz/Feijão Abacaxi	Ovos mexidos com cenoura Beterraba cozida Arroz/Feijão Maçã

Semana 5	31-out. 2ª feira	1-nov. 3ª feira	2-nov. 4ª feira	3-nov. 5ª feira	4-nov. 6ª feira
Colação	Bisnaguinha com blanquet Suco de caju	Pão de forma com queijo Suco de uva	FERIADO	Pão francês com manteiga Suco de maracujá	Cereal Iogurte
Almoço	Alface Filé de frango empanado Couve-flor gratinada Arroz integral /Feijão Mamão	Brócolis Picadinho de carne Aipim souté Arroz/Feijão Tangerina		Agrião Filé de peixe à milanesa Creme de espinafre Arroz /Feijão Melancia	Alface e cenoura Carne ensopada Polenta Arroz/Feijão Pudim
Lanche	Pão de queijo Suco de maracujá	Rosquinha de coco Leite fermentado		Biscoito maisena Suco de abacaxi	Pão francês com requeijão Suco de caju
Jantar	Isca de carne acebolada Purê de batata Arroz/Feijão Banana	Frango ensopado Legumes refogados Arroz/Feijão Melancia		Carne moída refogada com chuchu Macarrão parafuso ao sugo Arroz/Feijão Uva	Risoto de frango com cenoura 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 é servido verduras cruas para os alunos da Educação Infantil.

Gabriella A. Talarico
Nutricionista
CRN4 14101035


