

CARDÁPIO ESCOLA INTEGRAL - COLÉGIO SANTA MÔNICA

Dezembro 2022

Semana 1	28-nov. 2ª feira	29-nov. 3ª feira	30-nov. 4ª feira	1-dez. 5ª feira	2-dez. 6ª feira
Colação	Cereal iogurte	Pão de forma com blanquet Suco de uva	Pão francês com manteiga Suco de maracujá	Pão de queijo Suco de uva	Pão de forma com requeijão Suco de caju
Almoço	Alface Carne moída refogada Macarrão espaguete integral ao sugo Arroz /Feijão Melancia	Brócolis Nuggets caseiro (frango moído com cenoura empanado) Creme de milho Arroz/Feijão Melão	Agrião Filé de peixe à milanesa Quibebe Arroz/Feijão Abacaxi	Alface Filé de frango grelhado Purê de batata Arroz /Feijão Banana	Tomate e cenoura Carne assada Farofa Arroz/Feijão Flan de baunilha
Lanche	Biscoito drink Suco de maracujá	Rosquinha de coco Suco de laranja	Biscoito de polvilho Suco de caju	Bolo de chocolate Suco de maracujá	Biscoito maisena Leite fermentado
Jantar	Gurjão de frango Souflê de legumes Arroz/Feijão Banana	Carne ensopada Legumes refogados Arroz/Feijão Maçã	Escondidinho de frango com batata Arroz/Feijão Melancia	Almôndegas de carne ao sugo Macarrão espaguete ao alho e óleo com brócolis Arroz/Feijão Uva	Filé de frango grelhado Legumes sauté Arroz/Feijão Maçã

Semana 2	5-dez. 2ª feira	6-dez. 3ª feira	7-dez. 4ª feira	8-dez. 5ª feira	9-dez. 6ª feira
Colação	Bisnaguinha com queijo Suco de uva	Pão de forma com blanquet Suco de maracujá	Cereal iogurte	Pão francês com manteiga Suco de caju	Bisnaguinha com pastinha de ricota Suco de uva
Almoço	Alface e cenoura Bifinho de panela Farofa Arroz/Feijão Melancia	Alface Sobrecoxa assada Couve-flor sauté Arroz/Feijão carioca Gelatina	Brócolis Picadinho de carne Purê de inhame Arroz integral /Feijão Banana	Tomate Lasanha de frango Legumes refogados Arroz/Feijão Melancia	Agrião e chuchu Carne moída refogada Polenta Arroz/Feijão Sacolé de morango (contém leite)
Lanche	Biscoito waffer de chocolate Suco de caju	Biscoito drink Leite fermentado	Pão de queijo Suco de uva	Biscoito maisena Achocolatado	Biscoito de polvilho Limonada
Jantar	Estrogonofe de frango Batata corada Arroz/Feijão Maçã	Isclas de carne Quibebe Arroz/Feijão Mamão	Filé de frango à milanesa Legumes refogados Arroz/Feijão Manga	Ovos mexidos com cenoura Brócolis ao alho e óleo Arroz/Feijão Maçã	Isca de frango Cenoura sauté Arroz/Feijão Melão

Semana 3	12-dez. 2ª feira	13-dez. 3ª feira	14-dez. 4ª feira	15-dez. 5ª feira	16-dez. 6ª feira
Colação	Pão de forma com blanquet Suco de maracujá	Bolo de laranja Suco de caju	Pão de queijo Suco de uva	Pão francês com manteiga Suco de caju	Biscoito maisena Leite fermentado
Almoço	Alface e tomate Estrogonofe de carne Batata palha Arroz/Feijão Laranja	Brócolis Gourjão de frango Legumes refogados Arroz/Feijão Maçã	Agrião Carne ensopada Aipim sauté Arroz/Feijão manteiga Gelatina	Brócolis Risoto de frango com cenoura Arroz/Feijão Banana	Agrião e cenoura Carne moída refogada Macarrão parafuso ao sugo Arroz/Feijão Salada de frutas (mamão, banana, laranja, maçã, abacaxi e uva)
Lanche	Cereal iogurte	Biscoito de polvilho Suco de laranja	Rosquinha de chocolate Suco de maracujá	Biscoito cream cracker com requeijão Limonada	Bisnaguinha com queijo Suco de uva
Jantar	Cubos de frango Quibebe Arroz/Feijão Melancia	Lasanha de carne moída Brócolis refogado Arroz/Feijão Banana	Isclas de frango Creme de milho Arroz/Feijão Mamão	Filé de peixe grelhado Purê de batata Arroz/Feijão Abacaxi	Frango ensopado Legumes sauté Arroz/Feijão Maçã

Semana 4	19-dez. 2ª feira	20-dez. 3ª feira	21-dez. 4ª feira	22-dez. 5ª feira	23-dez. 6ª feira
Colação	Bisnaguinha com queijo Suco de uva	Biscoito drink Achocolatado	Pão francês com presunto Suco de maracujá	Cereal iogurte	Pão de forma de com requeijão Suco de uva
Almoço	Alface e beterraba Isca de frango de frango acebolada Batata frita Arroz/Feijão Laranja	Tomate Filé de peixe empanado Quibebe Arroz integral /Feijão Gelatina	Brócolis Cubos de frango Chuchu gratinado Arroz /Feijão Maçã	Alface e cenoura Isclas de carne Batata-doce corada Arroz/Feijão Melancia	Agrião Gourjão de frango Jardineira de legumes Arroz/Feijão carioca Danete caseiro
Lanche	Biscoito cream craker com blanquet Suco de abacaxi	Pão francês com manteiga Suco de caju	Biscoito waffer de chocolate Suco de uva	Bolo mesclado Suco de caju	Biscoito maisena Suco de maracujá
Jantar	Bifinho de panela Couve-flor gratinada Arroz/Feijão Banana	Escondidinho de frango com batata Arroz/Feijão Melão	Picadinho de carne Farofa e abóbora refogada Arroz/Feijão Laranja	Filé de frango grelhado Quibebe Arroz/Feijão Uva	Carne moída refogada com cenoura Macarrão espaguete ao sugo Arroz/Feijão Mamão

Semana 5	26-dez. 2ª feira	27-dez. 3ª feira	28-dez. 4ª feira	29-dez. 5ª feira	30-dez. 6ª feira
Colação	Pão de queijo Suco de caju	Bisnaguinha com queijo Suco de maracujá	Pão de forma com presunto Suco de uva	Pão francês com manteiga Suco de maracujá	Cereal iogurte
Almoço	Brócolis Filé de frango à milanesa Purê de batata Arroz/Feijão Melancia	Brócolis e beterraba Churrasquinho de carne Farofa Arroz/Feijão manteiga Gelatina	Alface Filé de frango grelhado Souflê de legumes Arroz/Feijão carioca Banana	Agrião e repolho Carne moída ao sugo Espaguete integral ao alho e óleo Arroz /Feijão Maçã	Brócolis Filé de peixe à milanesa Purê de batata Arroz/Feijão Doce de leite
Lanche	Biscoito drink Leite fermentado	Rosquinha de chocolate Limonada	Biscoito de polvilho Suco de caju	Pão de queijo Suco de uva	Bisnaguinha com requeijão Suco de laranja
Jantar	Carne assada Aipim frito Arroz/Feijão Laranja	Risoto de frango com cenoura Chuchu refogado Arroz/Feijão Maçã	Hamburguinho de carne Quibebe Arroz/Feijão Melancia	Cubos de frango Legumes refogados Arroz/Feijão Mamão	Ovos mexidos com cenoura Beterraba cozida Arroz/Feijão Banana

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


