

CARDÁPIO ESCOLA INTEGRAL - COLÉGIO SANTA MÔNICA

Março 2023

Semana 1	27-fev. 2ª feira	28-fev. 3ª feira	1-mar. 4ª feira	2-mar. 5ª feira	3-mar. 6ª feira
Colação	Biscoito waffer de chocolate Leite fermentado	Pão francês com manteiga Suco de caju	Biscoito maisena iogurte	Bisnaguinha com blanquet Suco de maracujá	Biscoito drink Suco de caju
Almoço	Agrião Cubos de frango Abobrinha ao forno com parmesão Arroz/Feijão Melancia	Brócolis Isclas de carne ao molho ferrugem Aipim corado Arroz/Feijão manteiga Gelatina de uva	Alface e tomate Filé de frango acebolado Batata frita Arroz/Feijão Banana	Agrião Filé de peixe à milanesa Legumes refogados Arroz/Feijão Gelatina de morango	Brócolis e cenoura Carne assada Macarrão parafuso integral ao sugo Arroz/Feijão Sacolé de uva
Lanche	Pão de leite com queijo minas Suco de laranja Fruta	Bolo formigueiro Suco de maracujá Fruta	Pizza de pão de forma (queijo, presunto, tomate e orégano) Suco de uva Fruta	Pastel de frango (de forno) Suco de goiaba Fruta	Pão de batata com requeijão Suco de maracujá Fruta
Jantar	Picadinho de carne Couve-flor sauté Arroz/Feijão Maçã	Risoto de frango com cenoura Beterraba cozida Arroz/Feijão Melão	Ovos mexidos com tomate Brócolis ao alho e óleo Arroz/Feijão Melancia	Carne moída Purê de batata Arroz/Feijão Mamão	Isca de frango Quibebe Arroz/Feijão Banana

Semana 2	6-mar. 2ª feira	7-mar. 3ª feira	8-mar. 4ª feira	9-mar. 5ª feira	10-mar. 6ª feira
Colação	Rosquinha de chocolate Suco de uva	Bisnaguinha com manteiga Suco de maracujá	Biscoito de polvilho Achocolatado	Pão francês com presunto Suco de caju	Pão de queijo Suco de uva
Almoço	Brócolis Frango ensopado Polenta Arroz/Feijão Maçã	Alface Lasanha de carne Cenoura sauté Arroz/Feijão Gelatina uva	Agrião Filé de frango empanado Legumes refogados Arroz/Feijão carioca Laranja	Alface Picadinho de carne Purê de inhame Arroz integral /Feijão Gelatina de morango	Agrião Cubos de frango Jardineira de legumes Arroz/Feijão Danete caseiro
Lanche	Bisnaguinha com blanquet Suco de caju Melancia	Pastel de queijo Suco de melancia Laranja	Pão de batata com requeijão Suco de uva Banana	Esfiha de carne moída Suco de maracujá Maçã	Pão francês com ovos mexidos Limonada Melancia
Jantar	Escondidinho de carne moída com batata Arroz/Feijão Melão	Isclas de frango Creme de milho Arroz/Feijão Banana	Isca de carne Batata-doce sauté Arroz/Feijão Maçã	Isca de frango acebolada Repolho refogado Arroz/Feijão Melancia	Almôndegas ao sugo Macarrão espaguete ao alho e óleo com brócolis Arroz/Feijão Mamão

Semana 3	13-mar. 2ª feira	14-mar. 3ª feira	15-mar. 4ª feira	16-mar. 5ª feira	17-mar. 6ª feira
Colação	Biscoito waffer de chocolate Suco de uva	Pão francês com manteiga Suco de maracujá	Biscoito drink Leite fermentado	Bisnaguinha com requeijão Suco de maracujá	Biscoito maisena Suco de uva
Almoço	Beterraba e agrião Carne moída refogada Macarrão parafuso ao sugo Arroz/Feijão Abacaxi	Alface e tomate Estrogonofe de frango Batata palha Arroz/Feijão Gelatina de morango	Alface e cenoura Churrasquinho de carne Farofa Arroz/Feijão Mamão	Agrião Isclas de frango acebolada Legumes sauté Arroz/Feijão Gelatina de uva	Brócolis Filé de peixe grelhado Batata e cenoura Arroz/Feijão manteiga Pudim
Lanche	Pão de forma com queijo minas Suco de laranja Maçã	Bolo de cenoura com cobertura de chocolate Suco de caju Laranja	Pãozinho margueritta (pão de forma, queijo e tomate) Suco de uva Banana	Joelinho de queijo e presunto (de forno) Suco de manga Melancia	Pão francês com manteiga Achocolatado Banana
Jantar	Isca de frango Souflé de chuchu Arroz/Feijão Banana	Carne ensopada com cenoura Polenta Arroz/Feijão Melão	Gurjão de frango Couve-flor sauté Arroz/Feijão Melancia	Picadinho de carne Purê de batata Arroz/Feijão Maçã	Sobrecoxa assada Quibebe Arroz/Feijão Laranja

Semana 4	20-mar. 2ª feira	21-mar. 3ª feira	22-mar. 4ª feira	23-mar. 5ª feira	24-mar. 6ª feira
Colação	Pão de queijo Suco de uva	Bisnaguinha com blanquet Suco de caju	Cereal Iogurte	Pão francês com manteiga Suco de maracujá	Biscoito de polvilho Achocolatado
Almoço	Brócolis Gourjão de frango Quibebe Arroz/Feijão Banana	Cenoura e chuchu Carne moída ao sugo Espaguete ao alho e óleo Arroz/Feijão Gelatina de uva	Tomate Cubos de frango Abobrinha ao forno com parmesão Arroz /Feijão carioca Melão	Alface Filé de peixe empanado Creme de espinafre Arroz integral /Feijão Gelatina de morango	Agrião e cenoura Bifinho de panela Batata frita Arroz/Feijão Doce de leite
Lanche	Pão de batata com manteiga Suco de abacaxi Maçã	Esfiha de queijo Suco de maracujá Banana	Pão de leite com requeijão Suco de goiaba Melancia	Cheeseburger (pão, hambúrguer caseiro e queijo) Suco de caju Laranja	Pão francês com ovos mexidos Suco de uva Maçã
Jantar	Carne ensopada Jardineira de legumes Arroz/Feijão Melancia	Lasanha de frango Brócolis ao alho e óleo Arroz/Feijão Laranja	Churrasquinho de carne Farofa e repolho Arroz/Feijão Maçã	Estrogonofe de frango Batata palha e cenoura Arroz/Feijão Manga	Ovos mexidos com tomate Beterraba cozida Arroz/Feijão Mamão

Semana 5	27-mar. 2ª feira	28-mar. 3ª feira	29-mar. 4ª feira	30-mar. 5ª feira	31-mar. 6ª feira
Colação	Biscoito maisena Iogurte	Pão francês com presunto Suco de caju	Biscoito waffer de chocolate Suco de maracujá	Bisnaguinha com manteiga Limonada	Biscoito drink Leite fermentado
Almoço	Agrião Filé de frango à milanesa Creme de milho Arroz/Feijão Melancia	Brócolis Filé de peixe grelhado Purê de batata-doce Arroz/Feijão manteiga Gelatina de morango	Alface e tomate Isca de carne Macarrão integral parafuso ao sugo Arroz/Feijão Maçã	Agrião Sobrecoxa assada Batata corada Arroz/Feijão manteiga Gelatina de uva	Brócolis e cenoura Carne ensopada com legumes Arroz/Feijão Brigadeiro de colher
Lanche	Bisnaguinha com queijo minas Suco de laranja Maçã	Bolo de chocolate Suco de maracujá Laranja	Pão de forma com pastinha de ricota Suco de uva Melancia	Pastel de carne moída Suco de caju Banana	Pão francês com manteiga Suco de maracujá Maçã
Jantar	Picadinho de carne Aipim corado Arroz/Feijão Banana	Lasanha de queijo e presunto Cenoura sauté Arroz/Feijão Melão	Risoto de frango com cenoura Brócolis ao alho e óleo Arroz/Feijão Laranja	Carne ensopada com chuchu Polenta Arroz/Feijão Abacaxi	Isca de frango Quibebe Arroz/Feijão Mamão

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


