

CARDÁPIO ESCOLA INTEGRAL - COLÉGIO SANTA MÔNICA

Junho 2023

Alunos do 2^a ao 5^a ano

Semana 1	29-mai. 2ª feira	30-mai. 3ª feira	31-mai. 4ª feira	1-jun. 5ª feira	2-jun. 6ª feira
Colação	Biscoito waffer de chocolate Suco de uva	Pizza de pão de forma (queijo, presunto, orégano) Suco de maracujá	Bisnaguinha com manteiga Suco de uva	Pão francês com blanquet Suco de maracujá	Rosquinha de coco Achocolatado
Almoço	Brócolis Filé de frango à milanesa Purê de batata-doce Arroz integral/Feijão Melancia	Alface e cenoura Churrasquinho de carne Farofa Arroz/Feijão Gelatina	Agrião Isclas de frango acebolada Legumes refogados Arroz/Feijão carioca Laranja	Brócolis e tomate Picadinho de carne Polenta Arroz/Feijão Gelatina	Alface e tomate Filé de frango grelhado Batata frita Arroz/Feijão Sacolé de uva
Jantar	Carne moída refogada com chuchu Macarrão parafuso ao sugo Arroz/Feijão Maçã	Isca de frango Creme de milho Arroz/Feijão Melancia	Estrogonofe de carne Batata-doce corada Arroz/Feijão Banana	Nuggets caseiro empanado (frango moído com cenoura) Abobrinha refogada Arroz/Feijão Melão	Bifinho de panela Legumes sauté Arroz/Feijão Mamão

Semana 2	5-jun. 2ª feira	6-jun. 3ª feira	7-jun. 4ª feira	8-jun. 5ª feira	9-jun. 6ª feira
Colação	Biscoito maisena Achocolatado	Pão de forma com manteiga Suco de maracujá	Pão com ovos mexidos Suco de uva	FERIADO	Bisnaguinha com queijo Suco de caju
Almoço	Alface e tomate Estrogonofe de carne Batata palha Arroz /Feijão Maçã	Alface Lasanha de frango Beterraba cozida Arroz /Feijão Gelatina	Brócolis Filé de peixe empanado Creme de espinafre Arroz /Feijão Banana		Agrião Frango ensopado com legumes Arroz/Feijão manteiga Brigadeiro de colher
Jantar	Cubos de frango Abóbora ao alho Arroz/Feijão Mamão	Carne ensopada Chuchu refogado Arroz/Feijão Banana	Isclas de frango aceboladas Couve-flor sauté Arroz/Feijão Melancia		Carne moída Purê de batata-doce Arroz/Feijão Pêra

Semana 3	12-jun. 2ª feira	13-jun. 3ª feira	14-jun. 4ª feira	15-jun. 5ª feira	16-jun. 6ª feira
Colação	Biscoito de polvilho Achocolatado	Pão francês com manteiga Suco de maracujá	Bisnaguinha com blanquet Suco de uva	Torta de frango com requeijão (com batata palha) Suco de maracujá	Biscoito maisena Vitamina de banana
Almoço	Agrião e cenoura Carne moída refogada Macarrão parafuso integral ao sugo Arroz/Feijão Tangerina	Brócolis Risoto de frango com cenoura Arroz/Feijão Gelatina	Alface Carne assada como batata Arroz/Feijão carioca Melancia	Alface Nuggets caseiro empanado (frango moído com cenoura) Creme de milho Arroz /Feijão Gelatina	Agrião Filé de peixe grelhado Cenoura sauté Arroz/Feijão Flan de baunilha
Jantar	Isca de frango Abobrinha ao forno com parmesão Arroz/Feijão Mamão	Churrasquinho de carne Farofa e beterraba Arroz/Feijão Melancia	Cubos de frango Chuchu e cenoura refogados Arroz/Feijão Banana	Bifinho de panela Legumes sauté Arroz/Feijão Maçã	Peito de frango assado Quibebe Arroz/Feijão Melão

Semana 4	19-jun. 2ª feira	20-jun. 3ª feira	21-jun. 4ª feira	22-jun. 5ª feira	23-jun. 6ª feira
Colação	Rosquinha de chocolate iogurte	Pão de queijo Suco de caju	Bisnaguinha com manteiga Suco de maracujá	Cheeseburger (pão, hambúrguer caseiro e queijo) Suco de caju	Pão francês com requeijão Suco de caju
Almoço	Alface Filé de frango grelhado Quibebe Arroz integral /Feijão Banana	Brócolis Isclas de carne Purê de inhame Arroz/Feijão manteiga Gelatina	Agrião Filé de peixe à milanesa Legumes refogados Arroz /Feijão Mamão	Brócolis Isclas de frango aceboladas Abobrinha refogada Arroz /Feijão Gelatina	Alface e tomate Bifinho de panela Batata frita Arroz/Feijão Doce de leite
Jantar	Carne moída refogada com chuchu Macarrão espaguete ao sugo Arroz/Feijão Melancia	Cubos de frango Jardineira de legumes Arroz/Feijão Maçã	Picadinho de carne Aipim corado Arroz/Feijão Uva	Carne ensopada Polenta Arroz/Feijão Mamão	Ovos mexidos com tomate Espinafre refogado Arroz/Feijão Melancia

Semana 5	26-jun. 2ª feira	27-jun. 3ª feira	28-jun. 4ª feira	29-jun. 5ª feira	30-jun. 6ª feira
Colação	Bisnaguinha com manteiga Suco de uva	Biscoito maisena Achocolatado	Pão francês com blanquet Suco de maracujá	Bolo de milho com coco Suco de uva	Biscoito waffer de chocolate Suco de laranja com acerola
Almoço	Alface e pepino Estrogonofe de frango Batata-doce corada Arroz /Feijão Melancia	Brócolis Carne moída refogada Purê de batata Arroz integral /Feijão Gelatina	Agrião Risoto de frango com cenoura Arroz/Feijão carioca Banana	Tomate Filé de peixe grelhado Legumes refogados Arroz/Feijão Gelatina	Agrião e cenoura Sobrecoca assada Macarrão espaguete ao alho e óleo Arroz/Feijão Salada de frutas
Jantar	Lasanha de carne moída Brócolis ao alho e óleo Arroz/Feijão Maçã	Cubos de frango Cemoura e repolho refogados Arroz/Feijão Melancia	Bifinho de panela Couve-flor gratinada Arroz/Feijão Pêra	Isclas de frango grelhadas Creme de milho Arroz/Feijão Melão	Picadinho de carne Aipim frito Arroz/Feijão Mamão

Não inclui o lanche da tarde.

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, biscoito maisena, rosquinha, polvilho ou drink. (O.p.: Opcional)

- Não é servido verduras cruas para os alunos da Educação Infantil.

Gabriella A. Talarico
Nutricionista
CRN4 14101035


