

CARDÁPIO ESCOLA INTEGRAL - COLÉGIO SANTA MÔNICA

Junho 2023

Alunos do Maternal I ao 1ª 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 | Cereal Iogurte | 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 |
| Lanche | Pizza de pão de forma (queijo, presunto, orégano) Suco de maracujá Banana | Pão de batata com requeijão Suco de caju Laranja | Esfiha de frango Suco de goiaba Maçã | Pastel de queijo Suco de caju Banana | Pão francês com ovos mexidos Suco de uva Laranja |
| 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 de queijo 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 |
| Lanche | Pão francês com patê de frango (com requeijão e cenoura) Suco de abacaxi Banana | Pastel de carne moída Suco de caju Maçã | Bolo de laranja Suco de maracujá Tangerina | | Pão de leite com blanquet e requeijão Suco de uva Banana |
| 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 | Cereal iogurte | 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 |
| Lanche | Pão de batata com manteiga Suco de uva Banana | Pastel de queijo e presunto Suco de caju Maçã | Torta de frango com requeijão Suco de maracujá Laranja | Pão francês com ovos mexidos Limonada Banana | Esfiha de carne moída Suco de caju Maçã |
| 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 | Biscoito drink Leite fermentado | Pão francês com requeijão Suco de caju |
| Almoço | Alface Filé de frango grelhado Quibebe Arroz integral /Feijão Banana | Brócolis Iscas de carne Purê de inhame Arroz/Feijão manteiga Gelatina | Agrião Filé de peixe à milanesa Legumes refogados Arroz /Feijão Mamão | Brócolis Iscas de frango aceboladas Abobrinha refogada Arroz /Feijão Gelatina | Alface e tomate Bifinho de panela Batata frita Arroz/Feijão Doce de leite |
| Lanche | Pão de leite com requeijão e blanquet Suco de uva Maçã | Pão francês com patê de frango (com requeijão e cenoura) Suco de maracujá Tangerina | Cheeseburger (pão, hambúrguer caseiro e queijo) Suco de caju Banana | Pão de forma com pastinha de ricota Suco de uva Maçã | Joelinho de queijo e presunto (de forno) Suco de maracujá Banana |
| 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 | Cereal iogurte | 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 Sobrecoxa assada Macarrão espaguete ao alho e óleo Arroz/Feijão Salada de frutas |
| Lanche | Pastel de frango Suco de maracujá Banana | Pão de batata com requeijão Suco de caju Laranja | Bolo de milho com coco Suco de uva Maçã | Esfiha de frango Suco de caju Banana | Pão francês com ovos mexidos Suco de maracujá Maçã |
| 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 | Iscas de frango grelhadas Creme de milho Arroz/Feijão Melão | Picadinho de carne Aipim frito Arroz/Feijão Mamão |

Exceto alunos do 1º ano (colação)

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


