

## CARDÁPIO ESCOLA INTEGRAL - COLÉGIO SANTA MÔNICA

Julho 2023

Alunos do 2<sup>a</sup> ao 5<sup>a</sup> ano

Semana 1	3-jul. 2a feira	4-jul. 3a feira	5-jul. 4a feira	6-jul. 5a feira	7-jul. 6a feira
Colação	Biscoito waffer de chocolate Suco de uva	Bisnaguinha com blanquet Suco de caju	Pão francês com manteiga Suco de uva	Pizza de pão de forma (queijo e presunto) Suco de caju	Rosquinha de coco Achocolatado quente
Almoço	Agrião Carne moída com chuchu Macarrão parafuso integral ao sugo Arroz /Feijão Melancia	Alface Filé de frango à milanesa Legumes refogados Arroz/Feijão Gelatina	Alface e tomate Churrasquinho de carne Farofa Arroz/Feijão manteiga Laranja	Brócolis Cubos de frango Quibebe Arroz/Feijão Gelatina	Agrião Filé de peixe empanado Batata e cenoura sauté Arroz/Feijão Mousse de maracujá
Jantar	Filé de frango grelhado Creme de milho Arroz/Feijão Maçã	Bifinho de panela Purê de inhame Arroz/Feijão Melancia	Isca de frango Legumes sauté Arroz/Feijão Banana	Isca de carne Couve-flor gratinada Arroz/Feijão Melão	Estrogonofe de frango Batata-doce corada Arroz/Feijão Mamão

Semana 2	10-jul. 2a feira	11-jul. 3a feira	12-jul. 4a feira	13-jul. 5a feira	14-jul. 6a feira
Colação	Cereal Iogurte	Pão de queijo Suco de maracujá	Pão francês com manteiga Suco de uva	Bolo de cenoura com calda de chocolate Suco de maracujá	Pão de leite com blanquet Suco de caju
Almoço	Alface e tomate Sobrecoca assada Farofa Arroz /Feijão Maçã	Alface Carne assada Purê de batata Arroz integral /Feijão Gelatina	Brócolis Risoto de frango com cenoura Arroz /Feijão Banana	Agrião Filé de peixe grelhado Sufilé de legumes Arroz /Feijão Mamão	Alface e pepino Isclas de frango grelhadas Batata corada Arroz/Feijão carioca Danete caseiro
Jantar	Carne moída refogada com cenoura Macarrão espaguete ao sugo Arroz/Feijão Melão	Estrogonofe de frango Couve-flor sauté Arroz/Feijão Banana	Carne ensopada Chuchu refogado Arroz/Feijão Melancia	Cubos de frango Abóbora ao alho Arroz/Feijão Maçã	Ovos mexidos com tomate Cenoura sauté Arroz/Feijão Pêra

Semana 3	17-jul. 2a feira	18-jul. 3a feira	19-jul. 4a feira	20-jul. 5a feira	21-jul. 6a feira
Colação	Biscoito de polvilho Achocolatado quente	Pão francês com manteiga Suco de maracujá	Bisnaguinha com blanquet Suco de uva	Torta de frango com requeijão Suco de maracujá	Biscoito maisena Smoothie de banana com morango
Almoço	Agrião e cenoura Carne moída ao sugo Macarrão espaguete ao alho e óleo Arroz/Feijão Tangerina	Brócolis Risoto de frango Couve-flor sauté Arroz/Feijão Gelatina	Alface Picadinho de carne Purê de inhame Arroz/Feijão <b>manteiga</b> Melancia	Tomate Nuggets caseiro empanado (frango moído com cenoura) Creme de milho Arroz /Feijão Gelatina	Alface e pepino Estrogonofe de carne Batata corada Arroz/Feijão Pudim
Jantar	Peito de frango assado Quibebe Arroz/Feijão Mamão	Churrasquinho de carne Farofa e beterraba Arroz/Feijão Melancia	Lasanha de frango Espinafre refogado Arroz/Feijão Banana	Bifinho de panela Legumes sauté Arroz/Feijão Maçã	Cubos de frango Chuchu e cenoura refogados Arroz/Feijão Melão

Semana 4	24-jul. 2a feira	25-jul. 3a feira	26-jul. 4a feira	27-jul. 5a feira	28-jul. 6a feira
Colação	Rosquinha de chocolate Iogurte	Pão de queijo Suco de caju	Bisnaguinha com manteiga Limonada	Cheeseburger (pão, hambúrguer caseiro e queijo) Suco de uva	Pão francês com requeijão Suco de maracujá
Almoço	Agrião Frango ensopado com cenoura Polenta Arroz /Feijão <b>carioca</b> Banana	Brócolis Carne moída refogada Macarrão espaguete <b>integral</b> ao Arroz/Feijão Gelatina	Tomate Filé de peixe empanado Purê de batata Arroz /Feijão Uva	Alface Isclas de carne ao molho ferrugem Aipim frito Arroz /Feijão Gelatina	Alface e tomate Filé de frango grelhado Batata frita Arroz/Feijão Salada de frutas
Jantar	Ovos mexidos com tomate Espinafre refogado Arroz/Feijão Melancia	Cubos de frango Jardineira de legumes Arroz/Feijão Maçã	Bifinho de panela Couve-flor gratinada Arroz/Feijão Melão	Lasanha de frango Cenoura e repolho refogados Arroz/Feijão Uva	Carne moída refogada com chuchu Macarrão parafuso ao sugo Arroz/Feijão Mamão

Semana 5	31-jul. 2a feira	1-ago. 3a feira	2-ago. 4a feira	3-ago. 5a feira	4-ago. 6a feira
Colação	Bisnaguinha com blanquet Suco de uva	Biscoito maisena Achocolatado	Pão francês com manteiga Suco de caju	Pastel de queijo Suco de uva	Biscoito waffer de chocolate Suco de uva
Almoço	Alface e pepino Estrogonofe de frango Batata palha Arroz <b>integral</b> /Feijão Melancia	Brócolis Lasanha de carne Repolho refogado Arroz /Feijão Gelatina	Agrião Filé de peixe à milanesa Creme de espinafre Arroz/Feijão <b>carioca</b> Banana	Tomate Isclas de frango aceboladas Legumes sauté Arroz/Feijão Gelatina	Agrião e cenoura Escondidinho de carne com batata Arroz/Feijão Brigadeiro de colher
Jantar	Picadinho de carne Aipim corado Arroz/Feijão Maçã	Isclas de frango grelhadas Creme de milho Arroz/Feijão Melancia	Frango ensopado com batata Arroz/Feijão Pêra	Carne ensopada Polenta Arroz/Feijão Melão	Filé de frango empanado Cenoura refogada 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


