

CARDÁPIO ESCOLA INTEGRAL - COLÉGIO SANTA MÔNICA

Julho 2023

Alunos do Maternal I ao 1º 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	Cereal Iogurte	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
Lanche	Pão de batata com pastinha de ricota Limonada Banana	Esfiha de frango Suco de maracujá Laranja	Pizza de pão de forma (queijo e presunto) Suco de caju Maçã	Pastel de queijo Suco de maracujá Banana	Pão francês com ovos mexidos Suco de uva Laranja
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	Biscoito maisena Achocolatado	Pão de leite com blanquet Suco de caju
Almoço	Alface e tomate Sobrecoxa 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
Lanche	Bisnaguinha com blanquet e queijo Suco de caju Banana	Pão de forma com frango desfiado e requeijão Suco de abacaxi Maçã	Bolo de cenoura com calda de chocolate Suco de maracujá Tangerina	Pão de batata com requeijão Suco de uva Banana	Pastel de carne moída Suco de maracujá Maçã
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	Cereal Iogurte	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 manteiga 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
Lanche	Pão de batata com queijo minas Suco de laranja Banana	Bolo mesclado Suco de caju Maçã	Torta de frango com requeijão Suco de maracujá Laranja	Pão francês com ovos mexidos Suco de caju Uva	Joelinho de queijo e presunto (de forno) Suco de uva Maçã
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	Biscoito drink Leite fermentado	Pão francês com requeijão Suco de maracujá
Almoço	Agrião Frango ensopado com cenoura Polenta Arroz /Feijão carioca Banana	Brócolis Carne moída refogada Macarrão espaguete integral ao sugo 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
Lanche	Bisnaguinha com queijo e blanquet Suco de maracujá Maçã	Pão de forma com frango desfiado e requeijão Suco de uva Tangerina	Cheeseburger (pão, hambúrguer caseiro e queijo) Suco de maracujá Banana	Pão de leite com pastinha de ricota Suco de caju Maçã	Bolo de chocolate Suco de uva Banana
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	Cereal Iogurte	Biscoito waffer de chocolate Suco de uva
Almoço	Alface e pepino Estrogonofe de frango Batata palha Arroz integral /Feijão Melancia	Brócolis Lasanha de carne Repolho refogado Arroz /Feijão Gelatina	Agrião Filé de peixe à milanesa Creme de espinafre Arroz/Feijão carioca Banana	Tomate Isclas de frango aceboladas Legumes sauté Arroz/Feijão Gelatina	Agrião e cenoura Escondidinho de carne com batata Arroz/Feijão Brigadeiro de colher
Lanche	Pãozinho marguerita (pão de forma, queijo e tomate) Suco de maracujá Banana	Pão de batata com requeijão Suco de laranja com acerola Laranja	Pastel de queijo Suco de uva Maçã	Esfiha de carne Suco de caju Banana	Pão francês com ovos mexidos Suco de maracujá Maçã
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

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


