

CARDÁPIO ESCOLA INTEGRAL - COLÉGIO SANTA MÔNICA

Agosto 2023

Alunos do 2^a ao 5^a ano

Semana 1	31-jul. 2 ^a feira	1-ago. 3 ^a feira	2-ago. 4 ^a feira	3-ago. 5 ^a feira	4-ago. 6 ^a 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 integral /Feijão Melancia	Brócolis Lasanha de carne Repolho refogado Arroz /Feijão Gelatina	Agrião Filé de peixe à milanesa Creme de espinafre Arroz/Feijão carioica 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 Pera	Carne ensopada Polenta Arroz/Feijão Melão	Filé de frango empanado Cenoura refogada Arroz/Feijão Mamão

Semana 2	7-ago. 2 ^a feira	8-ago. 3 ^a feira	9-ago. 4 ^a feira	10-ago. 5 ^a feira	11-ago. 6 ^a feira
Colação	Pão de leite com blanquet Suco de uva	Pão de queijo Suco de maracujá	Pão francês com manteiga Suco de uva	Bolo formigueiro Suco de maracujá	Cereal iogurte
Almoço	Alface e tomate Isclas de carne acebolada Batata-frita Arroz /Feijão Maçã	Brócolis Risoto de frango com cenoura Arroz /Feijão Gelatina	Agrião Carne ensopada Aipim sauté Arroz /Feijão manteiga Banana	Agrião Carne moída refogada com cenoura Macarrão espaguete ao sugo Arroz /Feijão Maçã	Alface Estrogonofe de carne Batata corada Arroz integral /Feijão Flan de baunilha
Jantar	Frango ensopado com legumes Arroz/Feijão Mamão	Filé de peixe grelhado Purê de batata Arroz/Feijão Banana	Gurjão de frango Quibebe Arroz/Feijão Melancia	Cubos de frango Abobrinha gratinada Arroz/Feijão Mamão	Isclas de frango aceboladas Cenoura e repolho refogados Arroz/Feijão Tangerina

Semana 3	14-ago. 2ª feira	15-ago. 3ª feira	16-ago. 4ª feira	17-ago. 5ª feira	18-ago. 6ª feira
Colação	Biscoito de polvilho Achocolatado quente	Pão francês com manteiga Suco de maracujá	Bisnaguinha com requeijão Suco de uva	Cheeseburger (pão, hambúrguer caseiro e azeite) Suco de maracujá	Biscoito maisena Vitamina de banana e mamão
Almoço	Brócolis Risoto de frango Couve-flor sauté Arroz/Feijão Tangerina	Agrião e cenoura Carne moída refogada Macarrão parafuso integral ao sugo Arroz/Feijão Gelatina	Brócolis Filé de peixe empanado Cenoura sauté Arroz/Feijão Melancia	Alface Gurjão de frango Jardineira de legumes Arroz /Feijão carioca Uva	Agrião Carne assada com batata Arroz/Feijão Mousse de morango
Jantar	Churrasquinho de carne Farofa e beterraba Arroz/Feijão Mamão	Iscas de frango grelhadas Creme de milho Arroz/Feijão Melancia	Bifinho de panela Batata-doce corada Arroz/Feijão Banana	Ovos mexidos com tomate Brócolis refogado Arroz/Feijão Maçã	Cubos de frango Chuchu e cenoura refogados Arroz/Feijão Melão

Semana 4	21-ago. 2ª feira	22-ago. 3ª feira	23-ago. 4ª feira	24-ago. 5ª feira	25-ago. 6ª feira
Colação	Rosquinha de chocolate Iogurte	Bisnaguinha com manteiga Suco de caju	Torta de frango com requeijão Suco de uva	Pão de queijo Suco de maracujá	LANCHE ESPECIAL - DIA DOS PAIS Bolo mesclado Limonada Banana
Almoço	Agrião Frango ensopado com cenoura Polenta Arroz /Feijão Banana	Alface e cenoura Bifinho de panela Farofa Arroz/Feijão manteiga Gelatina	Brócolis Nuggets caseiro empanado (frango moído com cenoura) Quibebe Arroz /Feijão Melancia	Agrião e beterraba Almôndegas de carne ao sugo Macarrão espaguete ao alho e óleo Arroz /Feijão Gelatina	Alface Filé de peixe empanado Purê de inhame Arroz/Feijão Danete caseiro
Jantar	Lasanha de queijo e presunto Beterraba cozida Arroz/Feijão Melancia	Iscas de frango grelhadas Creme de milho Arroz/Feijão Maçã	Carne ensopada Chuchu refogado Arroz/Feijão Melão	Filé de frango grelhado Legumes sauté Arroz/Feijão Banana	Iscas de carne aceboladas Cenoura e repolho refogadas Arroz/Feijão Mamão

Semana 5	28-ago. 2ª feira	29-ago. 3ª feira	30-ago. 4ª feira	31-ago. 5ª feira	1-set. 6ª feira
Colação	Bisnaguinha com blanquet Suco de uva	Biscoito maisena Achocolatado	Pão francês com manteiga Suco de caju	Pizza de pão de forma (pão de forma, queijo e presunto) Suco de uva	LANCHE ESPECIAL - DIA DOS PAIS Bolo mesclado Limonada Banana
Almoço	Brócolis Filé de frango à milanesa Creme de milho Arroz /Feijão Melancia	Alface Filé de peixe grelhado Purê de batata Arroz integral /Feijão Gelatina	Agrião Estrogonofe de frango Legumes sauté Arroz/Feijão carioca Banana	Alface e beterraba Churrasquinho de carne Farofa Arroz/Feijão Gelatina	Agrião e cenoura Sobrecoxa assada Macarrão espaguete ao alho e óleo Arroz/Feijão Salada de frutas
Jantar	Picadinho de carne Aipim corado Arroz/Feijão Maçã	Iscas de frango grelhadas Cenoura e beterraba cozidas Arroz/Feijão Melancia	Carne moída ao sugo Polenta Arroz/Feijão Maçã	Frango ensopado com batata Arroz/Feijão Melão	Ovos mexidos com tomate Couve-flor sauté 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 por biscoito cream cracker, biscoito maisena, rosquinha, polvilho ou drink. (O.p.: Opcional)
- Não são servidas verduras cruas para os alunos da Educação Infantil.

Gabriella A. Talarico
Nutricionista
CRN4 14101035


