

CARDÁPIO ESCOLA INTEGRAL - COLÉGIO SANTA MÔNICA

Outubro 2023

Alunos do 2ª ao 5ª ano

Semana 1	2-out. 2ª feira	3-out. 3ª feira	4-out. 4ª feira	5-out. 5ª feira	6-out. 6ª feira
Colação	Cereal iogurte	Pão de queijo Suco de uva	Pão francês com manteiga Suco de caju	Cheeseburger (pão, hambúrguer caseiro e queijo) Suco de maracujá	Biscoito waffer de morango Suco de uva
Almoço	Alface e tomate Estrogonofe de frango Batata palha Arroz integral /Feijão Melancia	Brócolis Carne ensopada com cenoura Arroz /Feijão Gelatina	Agrião Filé de peixe empanado Purê de batata Arroz/Feijão manteiga Banana	Alface Filé de frango grelhado Jardineira de legumes Arroz/Feijão Uva	Agrião e cenoura Carne assada Macarrão espaguete ao sugo Arroz/Feijão Brigadeiro de colher
Jantar	Carne moída ao sugo com cenoura Macarrão parafuso ao alho e óleo Arroz/Feijão Maçã	Ovos mexidos com tomate Couve-flor sauté Arroz/Feijão Melancia	Risoto de frango Brócolis ao alho e óleo Arroz/Feijão Melão	Picadinho de carne Aipim corado Arroz/Feijão Manga	Isclas de frango grelhadas Cenoura e batata sauté Arroz/Feijão Mamão

Semana 2	9-out. 2ª feira	10-out. 3ª feira	11-out. 4ª feira	12-out. 5ª feira	13-out. 6ª feira
Colação	Biscoito maisena Achocolatado Agrião	Bisnaguinha com requeijão Suco de uva Agrião e beterraba	CARDÁPIO ESPECIAL DE DIA DAS CRIANÇAS Bolo de chocolate com calda de brigadeiro Suco de caju Alface e tomate	Feriado	Biscoito cream cracker com blanquet Suco de uva Alface
Almoço	Lasanha de frango Couve-flor sauté Arroz /Feijão Laranja	Churrasquinho de carne Farofa Arroz /Feijão carioca Banana	Nuggets caseiro (frango moído com cenoura) empanado Batata frita Arroz /Feijão Sacolé de morango		Estrogonofe de carne Batata-doce corada Arroz /Feijão Mamão
Jantar	Picadinho de carne com cenoura Arroz/Feijão Melancia	Frango ensopado com batata Arroz/Feijão Melão	Carne moída ao sugo Macarrão parafuso ao alho e óleo Arroz/Feijão Maçã		Filé de frango grelhado Legumes sauté Arroz/Feijão Melancia

Semana 3	16-out. 2ª feira	17-out. 3ª feira	18-out. 4ª feira	19-out. 5ª feira	20-out. 6ª feira
Colação	Biscoito waffer de chocolate Suco de caju	Pão francês com manteiga Suco de uva	Rosquinha de chocolate Vitamina de banana com mamão	Pizza de pão de forma (pão de forma, queijo e presunto) Suco de uva	Bisnaguinha com blanquet Suco de caju
Almoço	Brócolis Risoto de frango com cenoura Arroz/Feijão Banana	Tomate Filé de peixe à milanesa Creme de espinafre Arroz/Feijão Gelatina	Agrião e cenoura Sobrecoxa assada Macarrão parafuso integral ao sugo Arroz/Feijão Abacaxi	Brócolis Isclas de carne Aipim frito Arroz /Feijão manteiga Melancia	Alface Filé de frango à parmegiana Purê de batata Arroz/Feijão Flan de baunilha
Jantar	Bifinho de panela Farofa e beterraba Arroz/Feijão Mamão	Isclas de frango grelhadas Quibebe Arroz/Feijão Melancia	Carne moída Purê de batata Arroz/Feijão Banana	Cubos de frango Legumes refogados Arroz/Feijão Maçã	Carne ensopada Chuchu refogado Arroz/Feijão Melão

Semana 4	23-out. 2ª feira	24-out. 3ª feira	25-out. 4ª feira	26-out. 5ª feira	27-out. 6ª feira
Colação	Biscoito maisena Achocolatado	Biscoito cream cracker com blanquet Suco de maracujá	Pãozinho marguerita (pão de forma, queijo e tomate) Suco de caju	Pão de queijo Suco de maracujá	Bisnaguinha com manteiga Suco de caju
Almoço	Brócolis Frango ensopado com batata Arroz /Feijão Banana	Espinafre refogado Lasanha de carne Cenoura sauté Arroz/Feijão Gelatina	Alface Filé de peixe empanado Legumes refogados Arroz /Feijão carioca Melancia	Agrião Picadinho de carne Purê misto (inhame + batata) Arroz integral /Feijão Maçã	Alface Risoto de frango Beterraba cozida Arroz/Feijão Danete caseiro
Jantar	Churrasquinho de carne Farofa e beterraba Arroz/Feijão Melancia	Filé de frango grelhado Legumes refogados Arroz/Feijão Maçã	Carne ensopada Aipim sauté Arroz/Feijão Mamão	Isclas de frango grelhadas Creme de milho Arroz/Feijão Melancia	Carne moída ao sugo com cenoura Macarrão espaguete ao alho e óleo Arroz/Feijão Melão

Semana 5	30-out. 2ª feira	31-out. 3ª feira	1-nov. 4ª feira	2-nov. 5ª feira	3-nov. 6ª feira
Colação	Biscoito de polvilho Iogurte	Pão francês com manteiga Limonada	Pastel de queijo Suco de maracujá	Feriado	Rosquinha de chocolate Suco de uva
Almoço	Brócolis Filé de peixe grelhado Quibebe Arroz /Feijão Melancia	Agrião e cenoura Bifinho de panela Farofa Arroz /Feijão manteiga Gelatina	Alface Filé de frango empanado Creme de milho Arroz/Feijão Banana		Agrião e beterraba Carne moída refogada Macarrão parafuso integral ao sugo Arroz/Feijão Abacaxi
Jantar	Picadinho de carne Legumes refogados Arroz/Feijão Maçã	Estrogonofe de frango Batata corada Arroz/Feijão Banana	Isclas de carne Couve-flor sauté Arroz/Feijão Melancia		Ovos mexidos com tomate Brócolis ao alho e óleo 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 são servidas verduras cruas para os alunos da Educação Infantil.

Gabriella A. Talarico
Nutricionista
CRN4 14101035


