

CARDÁPIO ESCOLA INTEGRAL - COLÉGIO SANTA MÔNICA

Setembro 2023
Alunos do 2^a ao 5^a ano

Semana 1	28-ago. 2 ^a feira	29-ago. 3 ^a feira	30-ago. 4 ^a feira	31-ago. 5 ^a feira	1-set. 6 ^a 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	Bolo mesclado Limonada
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 espagete 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

Semana 2	4-set. 2 ^a feira	5-set. 3 ^a feira	6-set. 4 ^a feira	7-set. 5 ^a feira	8-set. 6 ^a feira
Colação	Pão de queijo Suco de uva	Bolo de chocolate Suco de maracujá	Pão francês com ovos mexidos Suco de uva	Feriado	Pão suíço com manteiga Suco de caju
Almoço	Agrião Carne assada Purê de batata Arroz /Feijão manteiga Maçã	Tomate Cubos de frango Abobrinha ao forno com parmesão Arroz /Feijão Gelatina	Brócolis Filé de peixe empanado Cenoura sauté Arroz /Feijão Banana		Alface Lasanha de carne Beterraba cozida Arroz /Feijão Brigadeiro de colher
Jantar	Frango ensopado com legumes Arroz/Feijão Melão	Picadinho de carne Macarrão parafuso ao alho e óleo Arroz/Feijão Banana	Isca de frango Creme de milho Arroz/Feijão Melancia		Gurjão de frango Quibebe Arroz/Feijão Tangerina

Semana 3	11-set. 2ª feira	12-set. 3ª feira	13-set. 4ª feira	14-set. 5ª feira	15-set. 6ª feira
Colação	Biscoito drink Achocolatado	Pão francês com requeijão Suco de uva	Biscoito maisena Vitamina de banana com morango	Pãozinho marguerita (pão de forma, queijo e tomate) Suco de caju	Bisnaguinha com manteiga Suco de uva
Almoço	Brócolis Risoto de frango com cenoura Arroz/Feijão Banana	Agrião e cenoura Carne moída ao sugo Macarrão espaguete integral ao alho e óleo Arroz/Feijão Gelatina	Alface Nuggets caseiro empanado (frango moído com cenoura) Quibebe Arroz/Feijão Abacaxi	Brócolis Picadinho de carne Aipim frito Arroz /Feijão carioca Melancia	Agrião Filé de peixe grelhado Couve-flor gratinada Arroz/Feijão Sacolé de uva
Jantar	Bifinho de panela Batata sauté Arroz/Feijão Mamão	Iscas de frango grelhadas Creme de milho Arroz/Feijão Melancia	Carne ensopada Chuchu refogado Arroz/Feijão Tangerina	Cubos de frango Chuchu e cenoura refogados Arroz/Feijão Maçã	Churrasquinho de carne Farofa e beterraba Arroz/Feijão Melão

Semana 4	18-set. 2ª feira	19-set. 3ª feira	20-set. 4ª feira	21-set. 5ª feira	22-set. 6ª feira
Colação	Pão de queijo Suco de uva	Biscoito cream cracker com blanquet Leite fermentado	Bolo de chocolate Suco de caju	Cheeseburguer (pão, hambúrguer caseiro e queijo) Suco de uva	Bisnaguinha com requeijão Suco de maracujá
Almoço	Tomate Carne ensopada com cenoura Polenta Arroz /Feijão Banana	Agrião Iscas de frango grelhadas Sufilé de legumes Arroz/Feijão Gelatina	Alface Filé de peixe empanado Purê de inhame Arroz integral /Feijão Melancia	Brócolis Frango ensopado com batata Arroz /Feijão Uva	Agrião e cenoura Carne moída refogada Macarrão parafuso ao sugo Arroz/Feijão manteiga Pudim
Jantar	Estrogonofe de frango Batata corada Arroz/Feijão Melancia	Churrasquinho de carne Farofa e cenoura Arroz/Feijão Maçã	Risoto de frango Espinafre refogado Arroz/Feijão Melão	Bifinho de panela Creme de milho Arroz/Feijão Banana	Filé de frango grelhado Legumes sauté Arroz/Feijão Mamão

Semana 5	25-set. 2ª feira	26-set. 3ª feira	27-set. 4ª feira	28-set. 5ª feira	29-set. 6ª feira
Colação	Bisnaguinha com blanquet Suco de uva	Biscoito de polvilho Achocolatado	Pão francês com manteiga Suco de caju	Pastel de carne moída Suco de uva	Biscoito waffer de chocolate Suco de maracujá
Almoço	Tomate Filé de peixe à milanesa Creme de espinafre Arroz /Feijão carioca Melancia	Brócolis Lasanha de frango Cenoura e vagem refogados Arroz/Feijão Gelatina	Alface Estrogonofe de carne Batata-doce corada Arroz/Feijão Banana	Agrião Risoto de frango Legumes sauté Arroz/Feijão Tangerina	Alface e tomate Bifinho de panela Batata frita Arroz/Feijão Danete caseiro
Jantar	Peito de frango assado Farofa e Beterraba Arroz/Feijão Maçã	Picadinho de carne Aipim sauté Arroz/Feijão Banana	Cubos de frango Legumes refogados Arroz/Feijão Melancia	Carne moída ao sugo Polenta Arroz/Feijão Melão	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


