

## CARDÁPIO ESCOLA INTEGRAL - COLÉGIO SANTA MÔNICA

Novembro 2023

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

Semana 1	30-out. 2 <sup>a</sup> feira	31-out. 3 <sup>a</sup> feira	1-nov. 4 <sup>a</sup> feira	2-nov. 5 <sup>a</sup> feira	3-nov. 6 <sup>a</sup> feira
Colação	Biscoito de polvilho logurte	Pão francês com manteiga Limonada	Pastel de queijo Suco de maracujá	<b>Feriado</b>	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 <b>manteiga</b> Gelatina	Alface Filé de frango empanado Creme de milho Arroz/Feijão Banana		Agrião e beterraba Carne moída refogada Macarrão parafuso <b>integral</b> 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

Semana 2	6-nov. 2 <sup>a</sup> feira	7-nov. 3 <sup>a</sup> feira	8-nov. 4 <sup>a</sup> feira	9-nov. 5 <sup>a</sup> feira	10-nov. 6 <sup>a</sup> feira
Colação	Biscoito maisena Vitamina de banana com maçã	Bisnaguinha com requeijão Suco de uva	Pão com ovos mexidos Suco de maracujá	Biscoito cream cracker com blanquet Suco de caju	Biscoito de polvilho logurte
Almoço	Alface Filé de peixe à milanesa Couve-flor gratinada Arroz /Feijão Laranja	Brócolis Sobrecoca assada Repolho e cenoura refogados Arroz /Feijão <b>carioca</b> Gelatina	Agrião e cenoura Isclas de carne ao molho ferrugem Macarrão espaguete ao alho e óleo Arroz /Feijão Banana	Alface Nuggtes caseiro empanado (frango moído com cenoura) Legumes sauté (batata e cenoura) Arroz /Feijão Melancia	Brócolis Carne moída ao sugo Purê de batata Arroz <b>integral</b> /Feijão Brigadeiro de colher
Jantar	Frango ensopado com batata Arroz/Feijão Melancia	Picadinho de carne Aipim sauté Arroz/Feijão Melão	Estrogonofe de frango Batata corada Arroz/Feijão Manga	Churrasquinho de carne Farofa e cenoura Arroz/Feijão Maçã	Filé de frango grelhado Abóbora ao alho e óleo Arroz/Feijão Laranja

Semana 3	13-nov. 2ª feira	14-nov. 3ª feira	15-nov. 4ª feira	16-nov. 5ª feira	17-nov. 6ª feira
Colação	Pão de queijo Suco de caju	Pão francês com manteiga Suco de uva	<b>Feriado</b>	Pizza de pão de forma (pão de forma, queijo e presunto) Suco de maracujá	Bisnaguinha com blanquet Suco de caju
Almoço	Brócolis Risoto de frango com cenoura Arroz/Feijão Maçã	Agrião Picadinho de carne Aipim corado Arroz/Feijão <b>manteiga</b> Gelatina		Alface e tomate Isclas de frango aceboladas Batata frita Arroz /Feijão Abacaxi	Alface e beterraba Bifinho de panela Farofa Arroz/Feijão Salada de frutas
Jantar	Carne ensopada Purê misto (inhame e batata) Arroz/Feijão Mamão	Isclas de frango grelhadas Quibebe Arroz/Feijão Melancia		Carne moída refogada com chuchu Macarrão parafuso ao sugo Arroz/Feijão Melão	Cubos de frango Legumes refogados (batata e cenoura) Arroz/Feijão Melancia

Semana 4	20-nov. 2ª feira	21-nov. 3ª feira	22-nov. 4ª feira	23-nov. 5ª feira	24-nov. 6ª feira
Colação	<b>Feriado</b>	Biscoito cream cracker com blanquet Suco de caju	Bolo de laranja Suco de uva	Pão francês com queijo Suco de maracujá	Bisnaguinha com manteiga Suco de caju
Almoço		Tomate Carne ensopada Macarrão espaguete ao alho e óleo Arroz/Feijão Gelatina	Alface e pepino Filé de peixe à milanesa Creme de espinafre Arroz /Feijão <b>carioca</b> Banana	Brócolis Escondidinho de frango com batata Arroz /Feijão Uva	Alface e beterraba Churrasquinho de carne Farofa Arroz/Feijão Sacolé de chocolate (contém leite)
Lanche					
Jantar		Filé de frango grelhado Legumes refogados (batata e cenoura) Arroz/Feijão Maçã	Carne moída ao sugo com cenoura Polenta Arroz/Feijão Mamão	Ovos mexidos com tomate Couve-flor sauté Arroz/Feijão Melão	Cubos de frango Abobrinha gratinada Arroz/Feijão Melancia

Semana 5	27-nov. 2ª feira	28-nov. 3ª feira	29-nov. 4ª feira	30-nov. 5ª feira	1-dez. 6ª feira
Colação	Cereal Iogurte	Pão de queijo Suco de uva	Biscoito waffer de morango Suco de caju	Cheeseburger (pão, hambúrguer caseiro e queijo) Suco de maracujá	Pão francês com pastinha de presunto com requeijão Suco de uva
Almoço	Alface e tomate Estrogonofe de frango Batata palha Arroz <b>integral</b> /Feijão Melancia	Brócolis Lasanha de carne Cenoura sauté Arroz /Feijão Gelatina	Agrião Filé de frango empanado Quibebe Arroz/Feijão Banana	Alface Carne assada Batata corada Arroz/Feijão <b>manteiga</b> Manga	Brócolis Filé de peixe grelhado Suflê de legumes (batata, cenoura e chuchu) Arroz/Feijão Açaí batido com banana
Jantar	Carne moída ao sugo com cenoura Macarrão parafuso ao alho e óleo Arroz/Feijão Maçã	Risoto de frango Brócolis ao alho e óleo Arroz/Feijão Banana	Picadinho de carne Aipim corado Arroz/Feijão Abacaxi	Ovos mexidos com tomate Espinafre refogado Arroz/Feijão Melão	Isclas de frango grelhadas Creme de milho 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 serão servidas verduras cruas para os alunos da Educação Infantil.

Gabriella A. Talarico  
Nutricionista  
CRN4 14101035


