

CARDÁPIO ESCOLA INTEGRAL - COLÉGIO SANTA MÔNICA

Dezembro 2023

Alunos do Maternal I ao 1ª ano

Semana 1	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	Biscoito cream cracker com requeijão Leite fermentado	Pão francês com pastinha de presunto com requeijão Suco de uva
Almoço	Alface e tomate Estrogonofe de frango Batata palha Arroz integral /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 manteiga Manga	Brócolis Filé de peixe grelhado Sufê de legumes (batata, cenoura e chuchu) Arroz/Feijão Açaí batido com banana
Lanche	Bolo de formigueiro Suco de caju Banana	Pão de leite com queijo minas Limonada Maçã	Cheeseburger (pão, hambúrguer caseiro e queijo) Suco de maracujá Laranja	Joelinho de queijo e presunto Suco de caju Banana	Pastel de frango (de forno) Suco de maracujá Maçã
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	Iscas de frango grelhadas Creme de milho Arroz/Feijão Mamão

Semana 2	4-dez. 2ª feira	5-dez. 3ª feira	6-dez. 4ª feira	7-dez. 5ª feira	8-dez. 6ª feira
Colação	Biscoito maisena Vitamina de banana com aveia	Pão francês com manteiga Suco de uva	Bisnaguinha com blanquet Suco de caju	Biscoito waffer de chocolate iogurte	Biscoito de polvilho Suco de caju
Almoço	Alface Filé de peixe empanado Chuchu refogado Arroz /Feijão Maçã	Agrião e cenoura Sobrecoxa assada Macarrão espaguete integral ao sugo Arroz /Feijão Gelatina	Alface e beterraba Almôndegas ao sugo Farofa Arroz /Feijão carioca Banana	Agrião Risoto de frango com cenoura Arroz /Feijão Melancia	Brócolis Iscas de carne grelhadas Batata frita Arroz /Feijão Sacolé de uva
Lanche	Pão de batata com requeijão Suco de maracujá Uva	Bolo de chocolate Suco de caju Banana	Pastel de queijo Suco de maracujá Maçã	Pão francês com ovos mexidos Suco de uva Laranja	Joelinho de queijo e presunto Suco de maracujá Banana
Jantar	Filé de frango grelhado Batata-doce corada Arroz/Feijão Mamão	Bifinho de panela Aipim sauté Arroz/Feijão Manga	Iscas de frango grelhadas Abobrinha gratinada Arroz/Feijão Melancia	Carne moída ao sugo com chuchu Macarrão parafuso ao alho e óleo Arroz/Feijão Banana	Cubos de frango Legume sauté (batata e cenoura) Arroz/Feijão Melão

Semana 3	11-dez. 2ª feira	12-dez. 3ª feira	13-dez. 4ª feira	14-dez. 5ª feira	15-dez. 6ª feira
Colação	Pão de queijo Suco de maracujá	Bisnaguinha com manteiga Suco de uva	Cereal logurte	Biscoito cream cracker com blanquet Achocolatado	Pão francês com requeijão Suco de maracujá
Almoço	Alface Filé de peixe grelhado Purê de batata Arroz integral /Feijão Maçã	Agrião Nuggtes caseiro empanado (frango moído com cenoura) Quibebe Arroz/Feijão Gelatina	Alface Bifinho de panela Aipim corado Arroz/Feijão manteiga Abacaxi	Agrião Frango ensopado Polenta Arroz /Feijão Banana	Brócolis e beterraba Quibe assado Macarrão parafuso ao sugo Arroz/Feijão Brigadeiro de colher
Lanche	Pão de leite com requeijão Suco de laranja Banana	Esfiha de carne Suco de caju Laranja	Pizza de pão de forma (com presunto e aueiio) Suco de maracujá Banana	Bolo de banana Suco de uva Maçã	Joelinho de queijo e presunto Suco de caju Banana
Jantar	Cubos de frango Couve-flor sauté Arroz/Feijão Melão	Carne ensopada Repolho refogado Arroz/Feijão Banana	Peito de frango assado Legumes refogados (batata e cenoura) Arroz/Feijão Maçã	Churrasquinho de carne Farofa e cenoura Arroz/Feijão Melancia	Risoto de frango Brócolis ao alho óleo Arroz/Feijão Manga

Semana 4	18-dez. 2ª feira	19-dez. 3ª feira	20-dez. 4ª feira	21-dez. 5ª feira	22-dez. 6ª feira
Colação	Biscoito waffer de chocolate Suco de uva	Biscoito maisena Achocolatado	Pão francês com blanquet Limonada	Pão de queijo Leite fermentado	Bisnaguinha com requeijão Suco de caju
Almoço	Brócolis Carne moída ao sugo Purê de batata Arroz integral /Feijão Melancia	Alface Filé de frango à parmegiana Creme de milho Arroz/Feijão Gelatina	Agrião e cenoura Almôndegas ao sugo Macarrão espaguete ao alho e óleo Arroz /Feijão carioca Banana	Tomate Filé de peixe à milanesa Legumes sauté (batata e cenoura) Arroz /Feijão Maçã	Alface e pepino Estrogonofe de carne Batata palha Arroz/Feijão Pudim
Lanche	Misto quente (de forno) Suco de maracujá Laranja	Esfiha de frango Suco de caju Banana	Pastel de carne moída Suco de uva Maçã	Bolo de laranja Suco de caju Banana	Joelinho de queijo e presunto Suco de maracujá Maçã
Jantar	Filé de frango grelhado Cenoura sauté Arroz/Feijão Maçã	Picadinho de carne Aipim corado Arroz/Feijão Abacaxi	Frango ensopado com batata Manga Melancia	Bifinho de panela Farofa e beterraba Arroz/Feijão Melão	Ovos mexidos com tomate Espinafre refogado Arroz/Feijão Banana

Semana 5	25-dez. 2ª feira	26-dez. 3ª feira	27-dez. 4ª feira	28-dez. 5ª feira	29-dez. 6ª feira
Colação	Feriado	Pão de queijo Suco de maracujá	Pão francês com manteiga Suco de caju	Rosquinha de chocolate Iogurte	Biscoito cream cracker com queijo minas Suco de uva
Almoço		Alface e tomate Isclas de frango grelhadas Farofa Arroz /Feijão Melão	Agrião Picadinho de carne Purê misto (inhame + batata) Arroz/Feijão manteiga Gelatina	Alface Lasanha de frango Jardineira de legumes (batata e cenoura) Arroz/Feijão Uva	Brócolis Filé de peixe empanado Couve-flor gratinada Arroz/Feijão Mousse de limão
Lanche		Pão de forma com frango desfiado e requeijão Suco de uva Banana	Bolo de cenoura com calda de chocolate Suco de maracujá Maçã	Pão suíço com queijo Suco de abacaxi Banana	Pão de batata com pastinha de ricota Suco de maracujá Maçã
Jantar		Carne moída ao sugo com chuchu Macarrão parafuso ao alho e óleo Arroz/Feijão Maçã	Risoto de frango com cenoura Arroz/Feijão Laranja	Ovos mexidos com tomate Brócolis ao alho e óleo Arroz/Feijão Melancia	Carne assada Farofa e cenoura Arroz/Feijão Banana

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 por biscoito cream cracker ou biscoito maisena. (O.p.: Opcional)

- Não é servida verdura crua para os alunos da Educação Infantil.

Gabriella A. Talarico
Nutricionista
CRN4 14101035

