

CARDÁPIO ESCOLA INTEGRAL - COLÉGIO SANTA MÔNICA

Março 2024

Alunos do 2º ao 5º ano

Semana 1	26-fev. 2ª feira	27-fev. 3ª feira	28-fev. 4ª feira	29-fev. 5ª feira	1-mar. 6ª feira
Colação	Pão de queijo Suco de maracujá	Pão suíço com queijo minas Suco de caju	Biscoito de polvilho Vitamina de banana com aveia	Bolo de laranja Suco de maracujá	Biscoito de polvilho iogurte natural com banana
Almoço	Alface Filé de peixe ao grelhado Purê misto (batata e inhame) Arroz /Feijão Melancia	Brócolis e beterraba Sobrecoca assada Macarrão espaguete integral ao sugo Arroz /Feijão Gelatina natural de uva	Agrião e cenoura Churrasquinho de carne Farofa Arroz/Feijão carioca Manga	Alface Nuggtes de frango caseiro assado Quibebe Arroz/Feijão Mamão	Agrião Carne assada Legumes gratinados (batata e cenoura) Arroz/Feijão Salada de frutas
Jantar	Estrogonofe de frango Batata corada Arroz/Feijão Maçã	Carne moída ao sugo com cenoura Polenta Arroz/Feijão Maçã	Iscas de frango grelhadas Creme de milho Arroz/Feijão Uva	Picadinho de carne Aipim corado Arroz/Feijão Melancia	Risoto de frango Couve-flor sauté Arroz/Feijão Laranja

Semana 2	4-mar. 2ª feira	5-mar. 3ª feira	6-mar. 4ª feira	7-mar. 5ª feira	8-mar. 6ª feira
Colação	Biscoito de polvilho Vitamina de banana com morango	Pão francês com manteiga Leite com cacau	Bolo mesclado (com cacau) Suco de maracujá	Queijo quente Suco de uva	Pão de queijo Suco de caju
Almoço	Alface e tomate Estrogonofe de frango Batata corada Arroz integral /Feijão Mamão	Brócolis Bifinho de panela Farofa Arroz /Feijão manteiga Gelatina natural de uva	Agrião Lasanha de frango Cenoura sauté Arroz /Feijão Maçã	Alface Filé de peixe grelhado Chuchu gratinado Arroz /Feijão Laranja	Brócolis Risoto de frango com cenoura Arroz /Feijão Sorvete de chocolate (com banana e cacau)
Jantar	Carne assada Legumes refogados Arroz/Feijão Melancia	Cubos de frango Abobrinha gratinada Arroz/Feijão Banana	Carne moída ao sugo com cenoura Polenta Arroz/Feijão Mamão	Filé de frango grelhado Purê de batata Arroz/Feijão Maçã	Picadinho de carne Aipim sauté Arroz/Feijão Tangerina

Semana 3	11-mar. 2ª feira	12-mar. 3ª feira	13-mar. 4ª feira	14-mar. 5ª feira	15-mar. 6ª feira
Colação	Pão de queijo Suco de uva	Bolo de laranja Suco de maracujá	Pão suíço com manteiga Café-com-leite	Biscoito de polvilho Iogurte natural com morango	Hambúrguer (pão e hambúrguer caseiro) Suco de maracujá
Almoço	Alface Filé de peixe à milanesa Purê de batata Arroz /Feijão Banana	Agrião e beterraba Carne moída ao sugo Macarrão parafuso ao alho e óleo Arroz /Feijão Gelatina natural de uva	Alface Filé de frango grelhado Legumes gratinados Arroz /Feijão carioca Tangerina	Agrião e cenoura Isclas de carne grelhadas Aipim frito Arroz /Feijão Melancia	Brócolis Frango ensopado Batata e cenoura Arroz /Feijão Sacolé de uva
Jantar	Churrasquinho de carne Farofa e cenoura Arroz/Feijão Melancia	Filé de frango grelhado Creme de milho Arroz/Feijão Abacaxi	Carne ensopada Purê de inhame Arroz/Feijão Mamão	Peito de frango assado Quibebe Arroz/Feijão Maçã	Ovos mexidos com tomate Espinafre refogado Arroz/Feijão Melancia

Semana 4	18-mar. 2ª feira	19-mar. 3ª feira	20-mar. 4ª feira	21-mar. 5ª feira	22-mar. 6ª feira
Colação	Pão de queijo Suco de caju	Pão francês com ovos mexidos Suco de maracujá	Biscoito de polvilho Vitamina de banana com maçã	Bolo de chocolate (com cacau) Suco de maracujá	Pão francês com queijo Café-com-leite
Almoço	Agrião e cenoura Carne ensopada Polenta Arroz/Feijão manteiga Maçã	Brócolis Sobrecoxa assada Quibebe Arroz/Feijão Gelatina natural de uva	Alface e pepino Escondidinho de carne com batata Arroz integral /Feijão Abacaxi	Agrião Risoto de frango Couve-flor sauté Arroz /Feijão Banana	Alface Lasanha de carne Beterraba cozida Arroz/Feijão Sorvete de morango
Jantar	Isclas de frango grelhadas Farofa e beterraba Arroz/Feijão Melancia	Carne moída refogada com chuchu Macarrão parafuso ao sugo Arroz/Feijão Melancia	Cubos de frango Legumes sauté Arroz/Feijão Mamão	Picadinho de carne Aipim corado Arroz/Feijão Mamão	Gurjão de peixe Purê de inhame Arroz/Feijão Tangerina

Semana 5	25-mar. 2ª feira	26-mar. 3ª feira	27-mar. 4ª feira	28-mar. 5ª feira	29-mar. 6ª feira
Colação	Pão de queijo Suco de uva	Biscoito de polvilho iogurte natural com morango	Pão francês com manteiga Leite com cacau	Bolo mesclado Suco de caju	FERIADO
Almoço	Brócolis Isclas de frango grelhadas Creme de milho Arroz /Feijão Melancia	Agrião e beterraba Almôndegas Macarrão espaguete integral ao sugo Arroz /Feijão Gelatina natural de uva	Alface Estrogonofe de frango Batata-doce corada Arroz/Feijão carioca Mamão	Agrião Moquequinha de peixe Cenoura sauté Arroz/Feijão Abacaxi	
Jantar	Carne assada Batata sauté Arroz/Feijão Tangerina	Cubos de frango Quibebe Arroz/Feijão Maçã	Carne ensopada Legumes refogados Arroz/Feijão Uva	Filé de frango grelhado Abobrinha gratinada Arroz/Feijão Maçã	

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 de polvilho (O.p.: Opcional)
- Não são servidas verduras cruas para os alunos da Educação Infantil.

Cardápio conforme a LEI Nº 7.987, DE 11 DE JULHO DE 2023, que institui ações de combate à obesidade infantil.

Gabriella A. Talarico
Nutricionista
CRN4 14101035




Vertical line segment 1

Vertical line segment 2

Vertical line segment 1

Vertical line segment 2

1

