

CARDÁPIO ESCOLA INTEGRAL - COLÉGIO SANTA MÔNICA

Abril

Alunos do 2^a ao 5^a ano

Semana 1	1-abr. 2ª feira	2-abr. 3ª feira	3-abr. 4ª feira	4-abr. 5ª feira	5-abr. 6ª feira
Colação	Biscoito de polvilho Vitamina de banana com aveia	Pão suíço com pastinha de ricota Suco de caju	Pão de queijo Suco de uva	Bolo de chocolate Suco de maracujá	Pão francês com queijo Limonada
Almoço	Alface Filé de peixe à milanesa Creme de espinafre Arroz /Feijão Mamão	Brócolis Escondidinho de frango com batata Arroz /Feijão Gelatina natural de uva	Alface e tomate Churrasquinho de carne Farofa Arroz/Feijão manteiga Maçã	Agrião Isclas de frango ao molho shoyo (sem aditivos) Macarrão parafuso primavera (com brócolis, cenoura e milho) Arroz/Feijão Banana	Alface Estrogonofe de carne Batata corada Arroz integral /Feijão Sorvete de morango
Jantar	Risoto de frango Couve-flor sauté Arroz/Feijão Laranja	Carne moída refogada com chuchu Macarrão parafuso ao sugo Arroz/Feijão Melancia	Ovos mexidos com tomate Brócolis ao alho e óleo Arroz/Feijão Banana	Picadinho de carne Aipim corado Arroz/Feijão Mamão	Peito de frango assado Quibebe Arroz/Feijão Tangerina

Semana 2	8-abr. 2ª feira	9-abr. 3ª feira	10-abr. 4ª feira	11-abr. 5ª feira	12-abr. 6ª feira
Colação	Pão de queijo Suco de maracujá	Pão francês com manteiga Leite com cacau	Biscoito de polvilho iogurte natural com morango	Pizza de tapioca (com frango e queijo) Suco de maracujá	Bolo mesclado (com cacau) Suco de caju
Almoço	Alface Filé de frango grelhado Creme de milho Arroz integral /Feijão Melancia	Agrião Carne assada Purê misto (inhame e batata) Arroz /Feijão carioca Gelatina natural de uva	Alface Filé de peixe grelhado Couve-flor gratinada Arroz /Feijão Banana	Brócolis e cenoura Almôndegas ao sugo Macarrão espaguete integral ao alho e óleo Arroz /Feijão Uva	Alface Lasanha de frango Repolho refogado Arroz /Feijão Sacolé de uva
Jantar	Churrasquinho de carne Farofa e beterraba Arroz/Feijão Melancia	Cubos de frango Legumes refogados Arroz/Feijão Banana	Carne moída ao sugo com cenoura Polenta Arroz/Feijão Mamão	Estrogonofe de frango Batata corada Arroz/Feijão Maçã	Picadinho de carne Aipim sauté Arroz/Feijão Tangerina

Semana 3	15-abr. 2ª feira	16-abr. 3ª feira	17-abr. 4ª feira	18-abr. 5ª feira	19-abr. 6ª feira
Colação	Biscoito de polvilho Vitamina de banana com maçã	Bolo de laranja Suco de caju	Pão francês com queijo Café-com-leite	Hambúrguer (pão e hambúrguer caseiro) Suco de maracujá	Pão de queijo Suco de uva
Almoço	Agrião Carne moída ao sugo Purê de batata Arroz integral /Feijão Maçã	Agrião e beterraba Sobrecoxa assada Macarrão parafuso ao sugo Arroz /Feijão Gelatina natural de morango	Alface Isclas de carne grelhadas Aipim corado Arroz /Feijão manteiga Tangerina	Brócolis Risoto de frango com cenoura Arroz /Feijão Banana	Alface e cenoura Lombo assado Farofa Arroz/Feijão Sorvete de chocolate (com banana e cacau)
Jantar	Isclas de frango grelhadas Abobrinha gratinada Arroz/Feijão Melancia	Carne ensopada Legumes refogados Arroz/Feijão Banana	Ovos mexidos com tomate Espinafre refogado Arroz/Feijão Mamão	Carne assada Purê de inhame Arroz/Feijão Maçã	Filé de frango grelhado Creme de milho Arroz/Feijão Melancia

Semana 4	22-abr. 2ª feira	23-abr. 3ª feira	24-abr. 4ª feira	25-abr. 5ª feira	26-abr. 6ª feira
Colação	Biscoito de polvilho Iogurte natural com morango	FERIADO	Pão de queijo Suco de caju	Bolo de banana Suco de maracujá	Queijo quente Suco de caju
Almoço	Alface e tomate Estrogonofe de frango Batata corada Arroz/Feijão Maçã		Brócolis e cenoura Carne moída ao sugo Macarrão espaguete integral ao alho e óleo Arroz/Feijão Banana	Alface Nuggtes caseiro assado (frango moído com cenoura) Quibebe Arroz/Feijão Abacaxi	Agrião Bifinho de panela Legumes sauté Arroz/Feijão carioca Salada de frutas
Jantar	Picadinho de carne Legumes sauté Arroz/Feijão Melancia		Gurjão de peixe Purê de batata-doce Arroz/Feijão Mamão	Isclas de carne grelhado Aipim corado Arroz/Feijão Maçã	Cubos de frango Beterraba cozida Arroz/Feijão Tangerina

Semana 5	29-abr. 2ª feira	30-abr. 3ª feira	1-mai. 4ª feira	2-mai. 5ª feira	3-mai. 6ª feira
Colação	Pão de queijo Suco de uva	Pão suíço com manteiga Suco de laranja	FERIADO	Pão francês com ovos mexidos Suco de uva	Bolo de cenoura Suco de caju
Almoço	Brócolis Frango ensopado Polenta Arroz /Feijão Banana	Agrião Lasanha de carne Beterraba cozida Arroz /Feijão Gelatina natural de morango		Agrião Filé de frango à parmegiana Purê de batata Arroz/Feijão Maçã	Alface Moquequinha de peixe Cenoura sauté Arroz/Feijão Mamão
Jantar	Carne assada Batata sauté Arroz/Feijão Tangerina	Filé de frango grelhado Creme de milho Arroz/Feijão Maçã		Carne ensopada Legumes refogados Arroz/Feijão Melancia	Isclas de frango grelhadas Farofa e beterraba Arroz/Feijão Uva

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

Gabriella A. Talarico
Nutricionista
CRN4 14101035




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