

CARDÁPIO ESCOLA INTEGRAL - COLÉGIO SANTA MÔNICA

Maio 2024

Alunos do 2º ao 5º ano

Semana 1	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	Isocas de frango grelhadas Farofa e beterraba Arroz/Feijão Uva

Semana 2	6-mai. 2ª feira	7-mai. 3ª feira	8-mai. 4ª feira	9-mai. 5ª feira	10-mai. 6ª feira
Colação	Pão de queijo Suco de uva	Pão francês com manteiga Café com leite	Biscoito de polvilho Iogurte natural com morango	Enroladinho de queijo Suco de caju	Bolo de laranja Suco de maracujá
Almoço	Alface Risoto de frango Beterraba cozida Arroz /Feijão Melancia	Agrião Carne assada Batata corada Arroz /Feijão manteiga Gelatina natural de uva	Alface Nuggtes de frango caseiro assado Quibebe Arroz /Feijão Banana	Brócolis Filé de peixe grelhado Purê misto (inhame e batata) Arroz/Feijão Uva	Agrião e cenoura Almôndegas Macarrão espaguete integral ao sugo Arroz /Feijão Sorvete de morango
Jantar	Bifinho de panela Aipim sauté Arroz/Feijão Maçã	Filé de frango grelhado Creme de milho Arroz/Feijão Tangerina	Ovos mexidos com tomate Espinafre refogado Arroz/Feijão Maçã	Churrasquinho de carne Farofa e repolho Arroz/Feijão Melancia	Cubos de frango Legumes refogados Arroz/Feijão Banana

Semana 3	13-mai. 2ª feira	14-mai. 3ª feira	15-mai. 4ª feira	16-mai. 5ª feira	17-mai. 6ª feira
Colação	Pão de queijo Suco de caju	Biscoito de polvilho Vitamina de banana com maçã	Hambúrguer (pão e hambúrguer caseiro) Suco de uva	Bolo mesclado Suco de maracujá	Pão suíço com requeijão caseiro Café com leite
Almoço	Tomate Filé de peixe à milanesa Creme de espinafre Arroz /Feijão Maçã	Agrião e beterraba Sobrecoca assada Macarrão espaguete ao alho e óleo Arroz / Feijão carioca Gelatina natural de morango	Alface Estrogonofe de carne Aipim corado Arroz /Feijão Laranja	Agrião Filé de frango grelhado Suflê de legumes Arroz /Feijão Banana	Brócolis Escondidinho de carne com batata Arroz/Feijão Sacolé de uva
Jantar	Cubos de frango Legumes refogados Arroz/Feijão Melancia	Picadinho de carne Batata sauté Arroz/Feijão Mamão	Peito de frango assado Quibebe Arroz/Feijão Banana	Carne moída com brócolis Polenta Arroz/Feijão Maçã	Isclas de frango grelhado Farofa com cenoura Arroz/Feijão Melancia

Semana 4	20-mai. 2ª feira	21-mai. 3ª feira	22-mai. 4ª feira	23-mai. 5ª feira	24-mai. 6ª feira
Colação	Pão de queijo Suco de maracujá	Pão suíço com manteiga Café com leite	Bolo de cenoura Suco de caju	Cookie caseiro iogurte natural com morango	Pão francês com queijo Suco de uva
Almoço	Alface e tomate Estrogonofe de frango Batata corada Arroz integral /Feijão Maçã	Agrião e cenoura Carne moída ao sugo Polenta Arroz /Feijão Gelatina natural de uva	Alface Filé de peixe ensopado Legumes refogados Arroz /Feijão manteiga Banana	Brócolis e beterraba Bifinho de panela Farofa Arroz /Feijão Abacaxi	Alface Lasanha de frango Couve-flor sauté Arroz/Feijão Brigadeiro de colher saudável
Jantar	Carne assada Legumes sauté Arroz/Feijão Melancia	Frango ensopado com cenoura Arroz/Feijão Tangerina	Isclas de carne grelhadas Batata-doce corada Arroz/Feijão Maçã	Filé de frango grelhado Creme de milho Arroz/Feijão Banana	Picadinho de carne Purê de inhame Arroz/Feijão Mamão

Semana 5	27-mai. 2ª feira	28-mai. 3ª feira	29-mai. 4ª feira	30-mai. 5ª feira	31-mai. 6ª feira
Colação	Biscoito de polvilho Vitamina de banana com aveia	Pão francês com manteiga Suco de uva	Pizza de tapioca (com frango e queijo) Suco de maracujá	FERIADO	Pão de queijo Suco de caju
Almoço	Alface e pepino Filé de frango grelhado Creme de milho Arroz /Feijão Melancia	Alface e cenoura Churrasquinho de carne Farofa Arroz /Feijão Gelatina natural de morango	Brócolis Risoto de frango com cenoura Arroz/Feijão Laranja		Agrião e beterraba Carne moída refogada Macarrão parafuso ao sugo Arroz/Feijão Banana
Jantar	Carne ensopada Legumes refogados Arroz/Feijão Tangerina	Ovos mexidos com cenoura Brócolis ao alho e óleo Arroz/Feijão Maçã	Gurjão de peixe Purê de batata Arroz/Feijão Banana		Cubos de frango Quibebe Arroz/Feijão Melancia

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.

Gabriela A. Talarico
Nutricionista
CRN4 14101035




Cardápio conforme a LEI N° 7.987, DE 11 DE JULHO DE 2023, que institui ações de combate à obesidade infantil.