

CARDÁPIO ESCOLA INTEGRAL - COLÉGIO SANTA MÔNICA

Junho 2024

Alunos do 2º ao 5º ano

Semana 1	3-jun. 2ª feira	4-jun. 3ª feira	5-jun. 4ª feira	6-jun. 5ª feira	7-jun. 6ª feira
Colação	Biscoito de polvilho iogurte natural com morango	Pão de queijo Suco de caju	Pão suíço com requeijão caseiro Café com leite	Pão francês com ovos mexidos Suco de maracujá	Bolo de cenoura Suco de uva
Almoço	Brócolis Risoto de frango com cenoura Arroz /Feijão Banana	Alface Iscas de carne grelhadas Aipim corado Arroz /Feijão cariooca Gelatina natural de uva	Agrião Filé de peixe grelhado Purê misto (inhame e batata) Arroz /Feijão Maçã	Alface Lasanha de carne Repolho refogado Arroz/Feijão Mamão	Chicória refogada e tomate Frango ensopado Polenta Arroz/Feijão Sorvete de banana com cacau
Jantar	Ovos mexidos com tomate Beterraba cozida Arroz/Feijão Melancia	Filé de frango grelhado Quibebe Arroz/Feijão Maçã	Carne ensopada Legumes refogados Arroz/Feijão Banana	Iscas de frango grelhadas Farofa e beterraba Arroz/Feijão Uva	Carne assada Batata sauté Arroz/Feijão Tangerina

Semana 2	10-jun. 2ª feira	11-jun. 3ª feira	12-jun. 4ª feira	13-jun. 5ª feira	14-jun. 6ª feira
Colação	Biscoito de polvilho Vitamina de banana com maçã	Pão francês com queijo Café com leite	Hambúrguer (pão e hambúrguer caseiro) Suco de maracujá	Pão de queijo Suco de caju	Bolo de chocolate (com cacau) Suco de uva
Almoço	Alface e tomate Estrogonofe de frango Batata corada Arroz /Feijão Laranja	Alface e cenoura Carne assada Farofa Arroz /Feijão manteiga Gelatina natural de uva	Brócolis Filé de frango grelhado Creme de milho Arroz /Feijão Melancia	Agrião e beterraba Almôndegas Macarrão espaguete integral ao sugo Arroz/Feijão Banana	Alface Lombo assado Purê de batata Arroz /Feijão Salada de frutas
Jantar	Carne moída ao sugo Purê de inhame Arroz/Feijão Melancia	Iscas de frango grelhadas Couve-flor sauté Arroz/Feijão Tangerina	Gurjão de peixe Cenoura refogada Arroz/Feijão Maçã	Cubos de frango Legumes refogados Arroz/Feijão Melancia	Churrasquinho de carne Farofa e cenoura Arroz/Feijão Banana

Semana 3	17-jun. 2ª feira	18-jun. 3ª feira	19-jun. 4ª feira	20-jun. 5ª feira	21-jun. 6ª feira
Colação	Pão de queijo Suco de caju	Biscoito de polvilho Iogurte natural com morango	Pizza de tapioca (com frango) Suco de uva	Pão francês com manteiga Suco de laranja	Bolo mesclado Suco de maracujá
Almoço	Agrião e cenoura Carne moída ao sugo Macarrão espaguete ao alho e óleo Arroz /Feijão Tangerina	Alface e beterraba Sobrecoxa assada Farofa Arroz / Feijão carioca Gelatina natural de uva	Tomate Filé de peixe à milanesa Creme de espinafre Arroz /Feijão Abacaxi	Agrião Nuggtes caseiro assado Legumes refogados Arroz /Feijão Maçã	Alface e pepino Estrogonofe de carne Batata-doce corada Arroz integral /Feijão Sacolé de uva
Jantar	Cubos de frango Legumes refogados Arroz/Feijão Melancia	Picadinho de carne Batata sauté Arroz/Feijão Melancia	Risoto de frango com cenoura Arroz/Feijão Mamão	Carne moída com brócolis Polenta Arroz/Feijão Melão	Iscas de frango grelhado Farofa e cenoura Arroz/Feijão Banana

Semana 4	24-jun. 2ª feira	25-jun. 3ª feira	26-jun. 4ª feira	27-jun. 5ª feira	28-jun. 6ª feira
Colação	Biscoito de polvilho Vitamina de banana com aveia	Pão suíço com manteiga Suco de maracujá	Enroladinho de queijo Suco de caju	Pão francês com requeijão caseiro Café com leite	Bolo de laranja Suco de uva
Almoço	Alface e tomate Lasanha de frango Couve-flor sauté Arroz /Feijão Melancia	Agrião Moquequinha de peixe Cenoura e vagem refogados Arroz /Feijão Gelatina natural de uva	Alface e beterraba Churrasquinho de carne Farofa Arroz /Feijão manteiga Banana	Brócolis Iscas de frango grelhadas Quibebe Arroz /Feijão Maçã	Agrião refogado Bifinho de panela com batata Arroz/Feijão Sorvete de morango
Jantar	Ovos mexidos com tomate Brócolis ao alho e óleo Arroz/Feijão Laranja	Iscas de carne grelhadas Purê de batata-doce Arroz/Feijão Mamão	Frango ensopado com cenoura Arroz/Feijão Melancia	Carne moída refogada com chuchu Macarrão parafuso ao sugo Arroz/Feijão Manga	Filé de frango grelhado Quibebe Arroz/Feijão Banana

Semana 5	1-jul. 2ª feira	2-jul. 3ª feira	3-jul. 4ª feira	4-jul. 5ª feira	5-jul. 6ª feira
Colação	Pão de queijo Suco de maracujá	Pão francês com manteiga Suco de caju	Cookie caseiro Iogurte natural com morango	Pão suíço com queijo minas Limonada	Bolo de banana Suco de uva
Almoço	Brócolis Risoto de frango Beterraba cozida Arroz /Feijão Banana	Alface Carne ensopada Jardineira de legumes Arroz /Feijão carioca Gelatina natural de uva	Brócolis Filé de peixe grelhado Abobrinha gratinada Arroz/Feijão Laranja	Alface e pepino Escondidinho de carne com batata Arroz integral/Feijão Uva	Agrião Cubos de frango Macarrão parafuso à primavera (com cenoura e brócolis) Arroz/Feijão Brigadeiro de colher saudável
Jantar	Carne moída ao sugo com cenoura Polenta Arroz/Feijão Tangerina	Estrogonofe de frango Batata corada Arroz/Feijão Melancia	Picadinho de carne Aipim sauté Arroz/Feijão Banana	Iscas de frango grelhadas Legumes sauté Arroz/Feijão Maçã	Carne assada Creme de milho 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)

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

Gabriela A. Talanco
Nutricionista
CRN 14101035


