

## CARDÁPIO ESCOLA INTEGRAL - COLÉGIO SANTA MÔNICA

Julho 2024

Alunos do 2º ao 5º ano

Semana 1	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 de cacau e aveia 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 <b>carioca</b> Gelatina natural de uva	Brócolis Filé de peixe grelhado Abobrinha gratinada Arroz/Feijão Laranja	Alface e pepino Escondidinho de carne com batata Arroz <b>integral</b> /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

Semana 2	8-jul. 2ª feira	9-jul. 3ª feira	10-jul. 4ª feira	11-jul. 5ª feira	12-jul. 6ª feira
Colação	Biscoito de polvilho Vitamina de banana com aveia	Bolo de chocolate (com cacau) Suco de uva	Hambúrguer de carne caseiro (de forno) Suco de caju	Pão suíço com manteiga Suco de maracujá	Pão francês com ovos mexidos Suco de uva
Almoço	Alface e tomate Carne moída ao sugo Polenta Arroz /Feijão Maçã	Agrião Filé de frango grelhado Quibebe Arroz <b>integral</b> /Feijão Gelatina natural de manga e maracujá	Alface e beterraba Churrasco de carne Farofa Arroz /Feijão <b>manteiga</b> Melancia	Alface Lasanha de frango Cenoura refogada Arroz/Feijão Banana	Agrião Filé de peixe ensopado Batata sauté Arroz /Feijão Sorvete de morango
Jantar	Peito de frango assado Abobrinha gratinada Arroz/Feijão Melancia	Carne ensopada com brócolis Macarrão espaguete ao sugo Arroz/Feijão Banana	Risoto de frango Brócolis ao alho e óleo Arroz/Feijão Tangerina	Iscas de carne grelhadas Purê de inhame Arroz/Feijão Maçã	Gurjão de frango Creme de milho Arroz/Feijão Melão

Semana 3	15-jul. 2ª feira	16-jul. 3ª feira	17-jul. 4ª feira	18-jul. 5ª feira	19-jul. 6ª feira
Colação	Pão de queijo Iogurte natural com morango	Pão francês com manteiga Chocolate quente (leite com cacau)	Enroladinho de queijo Suco de maracujá	Pão suíço com requeijão caseiro Suco de caju	Bolo mesclado Suco de uva
Almoço	Alface e tomate Estrogonofe de frango Batata corada Arroz /Feijão Tangerina	Brócolis Carne assada Couve-flor sauté Arroz / <b>Feijão carioca</b> Gelatina natural de uva	Tomate Filé de peixe à milanesa Creme de espinafre Arroz /Feijão Abacaxi	Alface e cenoura Sobrecoxa assada Macarrão <b>integral</b> parafuso ao sugo Arroz/Feijão Maçã	Agrião refogado Almôndegas ao sugo Purê de batata Arroz /Feijão Salada de frutas
Jantar	Carne moída com cenoura Polenta Arroz/Feijão Melancia	Ovos mexidos com tomate Espinafre refogado Arroz/Feijão Maçã	Cubos de frango Legumes refogados Arroz/Feijão Mamão	Churrasquinho de carne Aipim sauté Arroz/Feijão Melão	Iscas de frango grelhado Farofa e beterraba Arroz/Feijão Banana

Semana 4	22-jul. 2ª feira	23-jul. 3ª feira	24-jul. 4ª feira	25-jul. 5ª feira	26-jul. 6ª feira
Colação	Pão de queijo Suco de maracujá	Pão suíço com manteiga Suco de uva	Pizza de pão de forma (com queijo e tomate) Suco de caju	Pão francês com queijo Suco de laranja	Bolo de cenoura Suco de maracujá
Almoço	Brócolis Risoto de frango com cenoura Arroz /Feijão Melancia	Agrião Iscas de carne grelhadas Batata-doce corada Arroz /Feijão Gelatina natural de manga e maracujá	Alface e pepino Filé de frango grelhado Creme de milho Arroz /Feijão <b>manteiga</b> Maçã	Alface Filé de peixe grelhado Purê de inhame Arroz <b>integral</b> /Feijão Banana	Tomate Lasanha de carne Chicória refogada Arroz/Feijão Sacolé de uva
Jantar	Carne assada Farofa e repolho Arroz/Feijão Mamão	Cubos de frango Legumes gratinados Arroz/Feijão Banana	Ovos mexidos com tomate Brócolis ao alho e óleo Arroz/Feijão Abacaxi	Carne moída refogada com chuchu Macarrão parafuso ao sugo Arroz/Feijão Melancia	Frango ensopado com cenoura Arroz/Feijão Maçã

Semana 5	29-jul. 2ª feira	30-jul. 3ª feira	31-jul. 4ª feira	1-ago. 5ª feira	2-ago. 6ª feira
Colação	Biscoito de polvilho Iogurte natural com morango	Pão francês com requeijão caseiro Suco de maracujá	Pão suíço com manteiga Chocolate quente (leite com cacau)	Pizza de frango e queijo Suco de uva	Bolo de laranja Suco de caju
Almoço	Agrião e cenoura Carne moída ao sugo Macarrão espaguete ao alho e óleo Arroz /Feijão Banana	Alface Filé de frango à parmegiana Legumes sauté Arroz /Feijão Gelatina natural de uva	Brócolis Estrogonofe de carne Aipim corado Arroz integral /Feijão Maçã	Couve refogada Moquequinha de peixe Farofa Arroz/Feijão carioca Mamão	Tomate Nuggtes caseiro assado (com frango moído e cenoura) Brócolis ao alho e óleo Arroz/Feijão Sorvete de banana com cacau
Jantar	Frango desfiado refogado Quibebe Arroz/Feijão Tangerina	Picadinho de carne com brócolis Polenta Arroz/Feijão Maçã	Ovo cozido Beterraba e tomate Arroz/Feijão Melancia	Bifinho de panela Purê de batata doce Arroz/Feijão Banana	Isclas de frango grelhadas Creme de milho 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)

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

Gabriela A. Tolano  
Nutricionista  
CRN4 14101035


