

CARDÁPIO ESCOLA INTEGRAL - COLÉGIO SANTA MÔNICA

Agosto 2024

Alunos do 2º ao 5º ano

Semana 1	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

Semana 2	5-ago. 2ª feira	6-ago. 3ª feira	7-ago. 4ª feira	8-ago. 5ª feira	9-ago. 6ª feira
Colação	Cookie de cacau e aveia Vitamina de banana com aveia	Pão francês com manteiga Suco de laranja	Hambúrguer de carne caseiro (de forno) Suco de caju	Pão suíço com requeijão caseiro Suco de maracujá	Bolo de chocolate (com cacau) Suco de uva
Almoço	Tomate Filé de frango à milanesa Creme de milho Arroz /Feijão Maçã	Alface e beterraba Churrasquinho de carne Farofa Arroz /Feijão manteiga Gelatina natural de manga e maracujá	Brócolis Risoto de frango com cenoura Arroz /Feijão Melancia	Agrião e cenoura Almôndegas de carne Macarrão espaguete integral ao sugo Arroz/Feijão Banana	Alface Filé de peixe grelhado Legumes refogados Arroz /Feijão Sorvete de morango
Jantar	Bifinho de panela Repolho refogado Arroz/Feijão Melancia	Cubos de frango Purê de inhame Arroz/Feijão Banana	Filé de peixe ensopado Couve-flor sauté Arroz/Feijão Tangerina	Isclas de frango grelhadas Batata corada Arroz/Feijão Maçã	Lasanha de carne Brócolis ao alho e óleo Arroz/Feijão Mamão

Semana 3	12-ago. 2ª feira	13-ago. 3ª feira	14-ago. 4ª feira	15-ago. 5ª feira	16-ago. 6ª feira
Colação	Pão de queijo Iogurte natural com morango	Pão suíço com manteiga Café-com-leite	Enroladinho de queijo Suco de maracujá	Bolo de banana Suco de caju	Pão francês com ovos mexidos Suco de uva
Almoço	Alface e tomate Estrogonofe de frango Batata corada Arroz /Feijão Banana	Agrião e cenoura Carne assada Legumes refogados Arroz/Feijão carioca Gelatina natural de uva	Tomate Filé de peixe grelhado Chuchu gratinado Arroz /Feijão Melancia	Alface Nuggets caseiro assado (frango moído com cenoura) Quibebe Arroz /Feijão Maçã	Agrião Carne moída ao sugo Purê de batata Arroz integral /Feijão Salada de frutas
Jantar	Carne moída ao sugo com cenoura Polenta Arroz/Feijão Tangerina	Ovos mexidos com tomate Brócolis ao alho e óleo Arroz/Feijão Abacaxi	Risoto de frango Espinafre refogado Arroz/Feijão Banana	Picadinho de carne Aipim sauté Arroz/Feijão Melão	Filé de frango grelhados Farofa e beterraba Arroz/Feijão Melancia

Semana 4	19-ago. 2ª feira	20-ago. 3ª feira	21-ago. 4ª feira	22-ago. 5ª feira	23-ago. 6ª feira
Colação	Cookie de cacau e aveia Suco de maracujá	Pão suíço com pastinha de ricota Suco de uva	Pizza de pão de forma (com queijo e tomate) Suco de caju	Pão francês com manteiga Limonada	Bolo mesclado (com cacau) Suco de maracujá
Almoço	Brócolis e tomate Filé de frango grelhado Farofa Arroz /Feijão Maçã	Alface Lasanha de carne Beterraba cozida Arroz /Feijão Gelatina natural de manga e maracujá	Agrião Risoto de frango Couve-flor sauté Arroz /Feijão Uva	Alface Isclas de carne grelhadas Aipim corado Arroz /Feijão manteiga Banana	Agrião e cenoura Frango ensopado Polenta Arroz/Feijão Sacolé de uva
Jantar	Carne moída ao sugo com chuchu Macarrão espaguete ao alho e óleo Arroz/Feijão Laranja	Cubos de frango Legumes refogados Arroz/Feijão Mamão	Bifinho de panela Purê de batata-doce Arroz/Feijão Maçã	Gurjão de frango Creme de milho Arroz/Feijão Melancia	Filé de peixe grelhado Abobrinha gratinada Arroz/Feijão Maçã

Semana 5	26-ago. 2ª feira	27-ago. 3ª feira	28-ago. 4ª feira	29-ago. 5ª feira	30-ago. 6ª feira
Colação	Pão de queijo Iogurte natural com morango	Pão suíço com manteiga Café-com-leite	Hambúrguer de frango caseiro (de forno) Suco de maracujá	Pão francês com queijo Suco de caju	Bolo de cenoura Suco de uva
Almoço	Tomate e pepino Filé de peixe à milanesa Creme de espinafre Arroz/Feijão carioca Tangerina	Agrião e cenoura Sobrecoxa assada Macarrão parafuso ao sugo Arroz /Feijão Gelatina natural de uva	Brócolis Carne moída ao sugo Purê misto (batata e inhame) Arroz /Feijão Abacaxi	Agrião Lasanha de frango Cenoura sauté Arroz /Feijão Maçã	Alface Estrogonofe de carne Batata-doce corada Arroz integral /Feijão Brigadeiro de colher saudável
Jantar	Carne moída ao sugo Batata sauté Arroz/Feijão Melancia	Ovo cozido Brócolis e beterraba Arroz/Feijão Maçã	Isclas de frango grelhadas Abobrinha com tomate refogados Arroz/Feijão Mamão	Churrasquinho de carne Farofa com couve Arroz/Feijão Melão	Peito de frango assado Quibebe Arroz/Feijão Banana

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.

Gabriella A. Talarico
Nutricionista
CRN4 14101035


