

CARDÁPIO ESCOLA INTEGRAL - COLÉGIO SANTA MÔNICA

Outubro 2024
Alunos do 2º ao 5º ano

Semana 1	30-set. 2ª feira	1-out. 3ª feira	2-out. 4ª feira	3-out. 5ª feira	4-out. 6ª feira
Colação	Pão de queijo Suco de uva	Pão francês com requeijão caseiro Café-com-leite	Enroladinho de queijo Suco de maracujá	Bolo mesclado (com cacau) Suco de caju	Cookie de cacau e aveia Iogurte natural com morango
Almoço	Chicória refogada Carne ensopada com cenoura Polenta Arroz/Feijão manteiga Melancia	Agrião e beterraba Sobrecoca assada Macarrão espaguete ao sugo Arroz /Feijão Gelatina natural de manga e maracujá	Alface Carne moída ao sugo Purê de batata-doce Arroz integral /Feijão Abacaxi	Agrião Cubos de frango Legumes gratinados Arroz /Feijão Maçã	Brócolis Lombo assado ao molho de laranja Farofa de ovos Arroz /Feijão Salada de frutas
Jantar	Filé de peixe grelhado Chuchu gratinado Arroz/Feijão Maçã	Picadinho de carne Purê de ervilha Arroz/Feijão Melão	Risoto de frango com cenoura Arroz/Feijão Mamão	Carne moída ao sugo Aipim sauté Arroz/Feijão Gelatina natural de manga e maracujá	Estrogonofe de frango Batata corada Arroz/Feijão Banana

Semana 2	7-out. 2ª feira	8-out. 3ª feira	9-out. 4ª feira	10-out. 5ª feira	11-out. 6ª feira
Colação	Pão francês com queijo Suco de caju	Cookie de cacau e aveia Vitamina de banana com maçã	Pão suíço com manteiga Suco de maracujá	Hambúrguer de carne caseiro (de forno) Suco de uva	CARDÁPIO ESPECIAL DIA DAS CRIANÇAS Bolo de cenoura com calda de cacau Suco de maracujá
Almoço	Alface Filé de peixe ensopado Purê de batata Arroz integral /Feijão Banana	Brócolis Estrogonofe de carne Aipim corado Arroz /Feijão carioca Gelatina natural de manga e maracujá	Alface e tomate Ovos mexidos Quibebe Arroz /Feijão Melancia	Agrião Carne moída ao sugo com cenoura Arroz/Feijão Maçã	Alface e tomate Filé de frango à milanesa Batata-palito corada Arroz/Feijão Sacolé de uva
Jantar	Carne moída ao sugo com cenoura Polenta Arroz/Feijão Melão	Gurjão de frango Couve-flor sauté Arroz/Feijão Melancia	Bifinho de panela Farofa e brócolis Arroz/Feijão Mamão	Filé de frango grelhado Creme de milho Arroz/Feijão Gelatina natural de uva	Lasanha de carne moída Cenoura sauté Arroz/Feijão Banana

Semana 3	14-out. 2ª feira	15-out. 3ª feira	16-out. 4ª feira	17-out. 5ª feira	18-out. 6ª feira
Colação	Pão de queijo Suco de caju	FERIADO	Pãozinho marguerita (pão e forma, queijo e molho de tomate caseiro) Suco de uva	Pão suíço com queijo Suco de laranja	Pão francês com ovos mexidos Suco de maracujá
Almoço	Tomate Lasanha de frango Repolho refogado Arroz /Feijão Mamão		Alface e cenoura Filé de frango grelhado Farofa Arroz/Feijão Melão	Agrião e beterraba Carne assada Macarrão parafuso ao sugo Arroz /Feijão manteiga Maçã	Alface e tomate Nuggets caseiro assado (frango moído com cenoura) Creme de milho Arroz /Feijão Salada de frutas
Jantar	Ovo cozido Brócolis e tomate Arroz/Feijão Melancia		Estrogonofe de carne Batata-doce corada Arroz/Feijão Banana	Cubos de frango Legumes refogados Arroz/Feijão Abacaxi	Gurjão de peixe Abobrinha refogada Arroz/Feijão Melancia

Semana 4	21-out. 2ª feira	22-out. 3ª feira	23-out. 4ª feira	24-out. 5ª feira	25-out. 6ª feira
Colação	Pão francês com queijo Suco de maracujá	Cookie de cacau e aveia iogurte natural com morango	Pão francês com requeijão caseiro Suco de uva	Hambúrguer de frango caseiro (de forno) Suco de maracujá	Bolo de chocolate (com cacau) Suco de caju
Almoço	Agrião e cenoura Carne moída refogada Macarrão espaguete integral a sugo Arroz /Feijão Melancia	Tomate Risoto de frango Beterraba cozida Arroz /Feijão Gelatina natural de uva	Brócolis Filé de peixe grelhado Cenoura sauté Arroz /Feijão Uva-verde	Agrião Frango ensopado Legumes refogados Arroz /Feijão carioca Maçã	Alface e cenoura Churrasquinho de carne Farofa Arroz/Feijão Mousse de limão
Jantar	Cubos de frango Quibebe Arroz/Feijão Banana	Bifinho de panela Aipim corado Arroz/Feijão Mamão	Iscas de frango grelhadas Creme de milho Arroz/Feijão Maçã	Carne moída ao sugo Purê de batata Arroz/Feijão Gelatina natural de uva	Frango desfiado refogado Quibebe Arroz/Feijão Manga

Semana 5	28-out. 2ª feira	29-out. 3ª feira	30-out. 4ª feira	31-out. 5ª feira	1-nov. 6ª feira
Colação	Biscoito de polvilho Vitamina de banana com aveia	Pão francês com queijo minas Suco de uva	Bolo de laranja Suco de maracujá	Pão suíço com manteiga Café-com-leite	Pizza de frango e queijo Suco de caju
Almoço	Agrião Isclas de frango grelhadas Couve-flor gratinada Arroz/Feijão Melancia	Brócolis Lasanha de carne Cenoura sauté Arroz /Feijão Gelatina natural de manga e maracujá	Alface e tomate Estrogonofe de frango Batata-palha Arroz /Feijão Abacaxi	Pepino e tomate Filé de peixe à milanesa Creme de espinafre Arroz /Feijão manteiga Maçã	Chicória refogada Almôndegas ao sugo Purê misto (inhame e batata) Arroz integral /Feijão Sacolê de morango
Jantar	Picadinho de carne com brócolis Polenta Arroz/Feijão Mamão	Frango ensopado com batata Arroz/Feijão Maçã	Ovos mexidos com tomate Beterraba cozida Arroz/Feijão Melancia	Carne moída ao sugo com cenoura Macarrão parafuso ao alho e óleo Arroz/Feijão Gelatina natural de manga e maracujá	Peito de frango assado Farofa 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 Nº 7.987, DE 11 DE JULHO DE 2023, que institui ações de combate à obesidade infantil.

Gabriella A. Talarico
Nutricionista
CRN4 14101035


