

CARDÁPIO ESCOLA INTEGRAL - COLÉGIO SANTA MÔNICA

Novembro 2024

Alunos do 2º ao 5º ano

Semana 1	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 Sacolé 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 Farófa Arroz/Feijão Uva

Semana 2	4-nov. 2ª feira	5-nov. 3ª feira	6-nov. 4ª feira	7-nov. 5ª feira	8-nov. 6ª feira
Colação	Pãozinho marguerita (pão de forma, queijo e molho de tomate caseiro) Suco de caju	Cookie de cacau e aveia Suco de maracujá	Bolo de chocolate (com cacau) Suco de uva	Pão suíço com pastinha de ricota Iogurte natural com morango	Hambúrguer de carne caseiro (de forno) Suco de maracujá
Almoço	Alface e tomate Filé de peixe grelhado Legumes sauté Arroz /Feijão Melancia	Brócolis Nuggets caseiro assado (frango moído com cenoura) Creme de milho Arroz /Feijão Gelatina natural de uva	Alface Escondidinho de carne com batata Arroz integral /Feijão Melão	Agrião e beterraba Cubos de frango Macarrão parafuso ao sugo Arroz/Feijão Banana	Alface Carne assada Aipim corado Arroz/ Feijão carioca Brigadeiro colher saudável
Jantar	Frango desfiado refogado Quiabebe Arroz/Feijão Manga	Isclas de carne grelhadas Batata-doce corada Arroz/Feijão Banana	Filé de frango à milanesa Couve-flor sauté Arroz/Feijão Maçã	Carne moída ao sugo com brócolis Polenta Arroz/Feijão Gelatina natural de uva	Isclas de frango grelhadas Farófa e cenoura Arroz/Feijão Melancia

Semana 3	11-nov. 2ª feira	12-nov. 3ª feira	13-nov. 4ª feira	14-nov. 5ª feira	15-nov. 6ª feira
Colação	Pão de queijo Vitamina de banana com aveia	Pão francês com requeijão caseiro Chocolate quente (leite com cacau)	Enroladinho de queijo Suco de maracujá	Pão francês com ovos mexidos Suco de caju	FERIADO
Almoço	Brócolis Risoto de frango com cenoura Arroz /Feijão Laranja	Alface e beterraba Churrasquinho de carne Farofa Arroz/Feijão Uva-verde	Agrião Sobrecoxa assada Quibebe Arroz / Feijão manteiga Banana	Alface Filé de peixe grelhado Abobrinha de forno ao parmesão Arroz /Feijão Salada de frutas	
Jantar	Bifinho de panela Couve-flor sauté Arroz/Feijão Melancia	Ovo cozido Legumes refogados Arroz/Feijão Mamão	Carne moída ao sugo com repolho Polenta Arroz/Feijão Abacaxi	Estrogonofe de frango Batata corada Arroz/Feijão Melancia	

Semana 4	18-nov. 2ª feira	19-nov. 3ª feira	20-nov. 4ª feira	21-nov. 5ª feira	22-nov. 6ª feira
Colação	FERIADO	FERIADO	FERIADO	Pão de queijo Suco de maracujá	Pãozinho marguerita (pão de forma, queijo e molho de tomate caseiro) Suco de caju
Almoço				Agrião e beterraba Carne moída ao sugo Macarrão espaguete integral ao alho e óleo Arroz /Feijão Maçã	Alface Gurjão de peixe Purê de batata-doce Arroz/Feijão Laranja
Jantar				Filé de frango grelhado Farofa e cenoura Arroz/Feijão Melancia	Bifinho de panela Legumes sauté Arroz/Feijão Uva

Semana 5	25-nov. 2ª feira	26-nov. 3ª feira	27-nov. 4ª feira	28-nov. 5ª feira	29-nov. 6ª feira
Colação	Pão francês com queijo Iogurte natural com morango	Cookie de cacau e aveia Suco de caju	Bolo de cenoura com calda de cacau Suco de maracujá	Pão francês com manteiga Limonada	Hambúrguer de frango caseiro (de forno) Suco caju
Almoço	Alface Filé de peixe ensopado Chuchu gratinado Arroz integral /Feijão Melancia	Brócolis Ovos mexidos Legumes sauté Arroz /Feijão Gelatina natural de manga e maracujá	Pepino e tomate Isca de carne grelhadas Batata corada Arroz / Feijão carioca Abacaxi	Agrião e cenoura Filé de frango grelhado Farofa Arroz /Feijão Banana	Alface e tomate Lasanha de carne Espinafre refogado Arroz /Feijão Sacolé de uva
Jantar	Risoto de frango com cenoura Arroz/Feijão Maçã	Carne moída ao sugo com cenoura Macarrão espaguete ao alho e óleo Arroz/Feijão Melão	Peito de frango assado Quibebe Arroz/Feijão Mamão	Picadinho de carne com brócolis Aipim sauté Arroz/Feijão Gelatina natural de manga e maracujá	Cubos de frango Beterraba cozida 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)
- Não é servido verduras cruas para os alunos da Educação Infantil.

Gabriella A. Talarico
Nutricionista
CRN4 14101035




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