COLÉGIO SANTA MÔNICA
Fundado em 1937

Cardápio - Comunidade Escolar
Dezembro 2025

	1-dez **2ª feira**	**2-dez** **3ª feira**	**3-dez** **4ª feira**	**4-dez** **5ª feira**	**5-dez** **6ª feira**
Semana 1	Iscas de frango aceboladas Abobrinha à pizzaiolo Mix de folhas Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Carne assada ao molho madeira Purê de batata Agrião Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Filé de peixe à escabeche (filé de peixe empanado ao molho de tomate, pimentão, cebola e salsinha) Creme de espinafre Alface e cenoura Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Linguiça toscana assada Macarronese Agrião e beterraba Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Estrogonofe de frango Batata-palha Alface e tomate Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce
	8-dez **2ª feira**	**9-dez** **3ª feira**	**10-dez** **4ª feira**	**11-dez** **5ª feira**	**12-dez** **6ª feira**
Semana 2	Lasanha de carne moída Cenoura sauté Alface e tomate Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Cubos de frango ao molho Teriyaki (com molho shoyo e gengibre) Legumes refogados Mix de folhas Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Iscas de carne aceboladas Aipim corado Tabule Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Sobrecoxa de frango assada Quibebe Salada de pepino, tomate e cebola Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Costela bovina Batata com agrião Mix de folhas Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce
	15-dez **2ª feira**	**16-dez** **3ª feira**	**17-dez** **4ª feira**	**18-dez** **5ª feira**	**19-dez** **6ª feira**
Semana 3	Frango ensopado com quiabo Polenta Mix de folhas Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Churrasquinho misto (carne e linguiça) Farofa Alface e maionese de legumes Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Fígado acebolado Batata sauté Mix de folhas Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Filé frango à milanesa Creme de milho Alface e beterraba Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Carne assada Macarrão parafuso ao sugo Agrião e cenoura Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce
	22-dez **2ª feira**	**23-dez** **3ª feira**	**24-dez** **4ª feira**	**25-dez** **5ª feira**	**26-dez** **6ª feira**
Semana 4	Filé de peixe à milanesa Pirão Alface e chuchu com salsinha Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Pernil assado ao molho de abacaxi Salpicão de Natal (tender, batata-palha, maionese, cenoura, passas e azeitona) Mix de folhas Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	RECESSO	FERIADO	Filé de frango grelhado Batata-frita Alface e tomate Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce
	29-dez **2ª feira**	**30-dez** **3ª feira**	**31-dez** **4ª feira**	**1-jan** **5ª feira**	**2-jan** **6ª feira**
Semana 5	Carne moída ao sugo Macarrão espaguete ao alho e óleo Agrião e beterraba Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	Peixe à Gomes Sá (filé de peixe assado com batatas, ovos, pimentão, azeitona e cebola) Farofa Salada de lentilha (com bacon, tomate, cebola roxa e branca, pimentões coloridos e azeite) Arroz / Feijão Ovo Suco Fruta / Doce	RECESSO		

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.

Gabriella A. Talarico
Nutricionista
CRN4 14101035