

CARDÁPIO ABRIL – COLÉGIO PRESIDENTE KENNEDY

Semana 1 - 03/04 a 07/04

	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
LANCHE DA MANHÃ	Mini Pão de Leite com Queijo Branco + Leite com Achocolatado	Mini Pão de Queijo + Suco de Uva	Salada de Frutas + Iogurte Natural	Cream Cracker com Manteiga + Suco de Abacaxi	Fruta da Época + Leite Fermentado (Tipo “Yakult”)

ALMOÇO	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
Prato Base	Arroz Branco Arroz Integral Feijão	Arroz Branco Arroz Integral Feijão	Arroz Branco Arroz Integral Feijão	Arroz Branco Arroz Integral Feijão	Arroz Branco Arroz Integral Feijão
Prato Principal	Carne Moída	Filé de Frango assado crocante	Peixe	Picadinho de carne	Frango a rolê recheado com Queijo
Guarnição	Purê de Batata com Cenoura	Creme de Milho	Batatas assadas com alecrim	Refogado de abóbora, cenoura e mandioquinha	Farofa de Couve
Opção de Prato	Cubinhos de Frango	Carne Moída	Tirinhas de Frango	Omelete de forno	Bife Grelhado
Salada	Alface, tomate e brócolis	Alface, tomate e beterraba	Alface, tomate e abóbora	Alface, tomate e milho	Alface, tomate e cenoura
Bebida	Suco de Fruta	Suco de Fruta	Suco de Fruta	Suco de Fruta	Suco de Fruta
Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época

Semana 2 - 10/04 a 14/04

	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
LANCHE DA MANHÃ	Pipoca Caseira + Suco de Laranja	Mini Pão Francês com Manteiga + Leite com Achocolatado	Cookies Integrais + Iogurte Natural	Salada de Frutas + Suco de Laranja	FERIADO

ALMOÇO	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
Prato Base	Arroz Branco Arroz Integral Feijão	Arroz Branco Arroz Integral Feijão	Arroz Branco Arroz Integral Feijão	Arroz Branco Arroz Integral Feijão	FERIADO
Prato Principal	Strogonoff de Frango	Kafita	Hambúrguer de Frango ao molho sugo	Peixe	
Guarnição	Batata Palha	Bolinho de Arroz	Macarrão ao alho e azeite	Purê de Mandioquinha	
Opção de Prato	Picadinho de Carne	Frango grelhado	Espetinho de carne	Frango desfiado	
Salada	Alface, tomate e palmito	Alface, tomate e abóbora	Alface, tomate e cenoura	Alface, tomate e brócolis	
Bebida	Suco de Fruta	Suco de Fruta	Suco de Fruta	Suco de Fruta	
Sobremesa	Doce surpresa	Doce surpresa	Doce surpresa	Doce surpresa	

Semana 3 – 17/04 a 21/04

	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
LANCHE DA MANHÃ	Bisnaguinha integral com Queijo Branco + Suco de Maracujá	Biscoito de Polvilho + Leite com achocolatado	Bolo simples + Iogurte Natural	Biscoito de Maisena + Leite com achocolatado	FERIADO

ALMOÇO	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
Prato Base	Arroz Branco Arroz Integral Feijão	Arroz Branco Arroz Integral Feijão	Arroz Branco Arroz Integral Feijão	Arroz Branco Arroz Integral Feijão	FERIADO
Prato Principal	Peixe	Coxinha de Frango Assada	Bolo de Carne com Requeijão	Sobrecoxa assada	
Guarnição	Gratinado de Batata com Brócolis	Macarrão Integral com molho vermelho	Cenoura na manteiga	Batata “frita” de forno	
Opção de Prato	Picadinho de Frango	Carne em cubinhos	Espetinho de Frango	Bife Grelhado	
Salada	Alface, tomate e milho	Alface, tomate e cenoura	Alface, tomate e palmito	Alface, tomate e beterraba	
Bebida	Suco de Fruta	Suco de Fruta	Suco de Fruta	Suco de Fruta	
Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	

Semana 4 - 24/04 a 28/04

	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
LANCHE DA MANHÃ	Banana picadinha	Mini Pão de Queijo + Leite com achocolatado	Biscoito amanteigado + Suco de Uva	Pão de Forma Integral com Requeijão + Leite com achocolatado	Torradinha com geleia + Suco de Laranja

ALMOÇO	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
Prato Base	Arroz Branco Arroz Integral Feijão	Arroz Branco Arroz Integral Feijão	Arroz Branco Arroz Integral Feijão	Arroz Branco Arroz Integral Feijão	Arroz Branco Arroz Integral Feijão
Prato Principal	Tirinhas de Frango com Brócolis	Peixe	Frango grelhado	Ensopado de carne com batata	Peixe
Guarnição	Milho	Chips de Batata Doce	Macarrão com molho vermelho	Batata Sauté	Refogado de brócolis, vagem e cenoura
Opção de Prato	Carne desfiada	Picadinho de Frango	Kafita	Espetinho de Frango	Carne moída
Salada	Alface, tomate e beterraba	Alface, tomate e ervilha	Alface, tomate e vagem	Alface, tomate e pepino	Alface, tomate e cenoura
Bebida	Suco de Fruta	Suco de Fruta	Suco de Fruta	Suco de Fruta	Suco de Fruta
Sobremesa	Gelatina	Gelatina	Gelatina	Gelatina	Gelatina

Thaíssa Martins de Jesus
Nutricionista
 CRN 3: 47734/P