

CARDÁPIO MAIO – COLÉGIO PRESIDENTE KENNEDY

Semana 1 - 01/05 a 05/05

	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
LANCHE DA MANHÃ	FERIADO	Iogurte Natural + bolacha c/ manteiga	Mini Pão Francês com manteiga + Leite com achocolatado	Rosquinha de chocolate + Suco de Limão	Bisnaguinha integral com requeijão + Leite Fermentado (Tipo “Yakult”)

ALMOÇO	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
Prato Base	FERIADO	Arroz Branco Arroz Integral Feijão	Arroz Branco Arroz Integral Feijão	Arroz Branco Arroz Integral Feijão	Arroz Branco Arroz Integral Feijão
Prato Principal		Peixe	Strogonoff de carne	Escondidinho de carne	Frango grelhado
Guarnição		Refogado de brócolis, vagem e cenoura	Bolinho de arroz assado	Vagem e cenoura refogadas	Macarrão ao sugo
Opção de Prato		Carne moída	Frango grelhado	Omelete de forno (com queijo)	Almôndega de carne
Salada		Alface, tomate e cenoura	Alface, tomate e beterraba	Alface, tomate e cebola	Alface, tomate e brócolis
Bebida		Suco de Fruta	Suco de Fruta	Suco de Fruta	Suco de Fruta
Sobremesa		Gelatina	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época

Semana 2 - 08/05 a 12/05

	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
LANCHE DA MANHÃ	Salada de Frutas	Mini Broa de Milho com manteiga + Leite com achocolatado	Biscoito de Maisena + Leite Fermentado (Tipo "Yakult")	Mini Pão de leite com queijo branco + Leite com achocolatado	Cream Cracker com manteiga + 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	Sobrecoxa assada	Carne de panela com legumes (cenoura e chuchu)	Tirinhas de frango	Peixe	Strogonoff de carne
Guarnição	Purê de mandioquinha	Batata rústica assada	Creme de espinafre com batatas	Farofa de cenoura	Batata Palha
Opção de Prato	Carne desfiada	Picadinho de frango	Picadinho de carne	Frango grelhado	Frango desfiado
Salada	Alface, tomate e ovo de codorna	Alface, tomate e palmito	Alface, tomate e abóbora	Alface, tomate e pepino	Alface, tomate e vagem
Bebida	Suco de Fruta	Suco de Fruta	Suco de Fruta	Suco de Fruta	Suco de Fruta
Sobremesa	Gelatina	Gelatina	Gelatina	Gelatina	Gelatina

Semana 3 – 15/05 a 19/05

	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
LANCHE DA MANHÃ	Mini Pão de Queijo + Leite com achocolatado	Pipoca caseira + Suco de Uva	Torrada integral com geleia + Leite com achocolatado	Cookies integrais + Suco de Maracujá	Pão de forma integral com requeijão + Leite com achocolatado

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	Peixe	Torta de Frango	Carne assada	Cubinhos de Frango	Peixe
Guarnição	Batata sauté	Legumes assados	Quiche de queijo com alho poró	Nhoque ao molho sugo	Sufê de Legumes
Opção de Prato	Tirinhas de Frango	Omelete de Forno	Espetinho de frango	Picadinho de carne	Bife grelhado
Salada	Salada de feijão fradinho	Alface, tomate e milho	Alface, tomate e brócolis	Alface, tomate e beterraba	Alface, tomate e pepino
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 4 - 22/05 a 26/05

	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
LANCHE DA MANHÃ	Biscoito de Polvilho + Suco de Laranja	Mini Pizza + Suco de Limão	Biscoito amanteigado + Suco de Uva	Mini Pão francês com manteiga + Leite com achocolatado	Salada de Frutas + 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	Picadinho de Frango	Peixe	Hambúrguer de Frango	Polpetone recheado	Coxinha de Frango
Guarnição	Panqueca de queijo e presunto	Batata gratinada	Purê de mandioquinha	Macarrão ao molho branco	Farofa de cenoura
Opção de Prato	Carne moída	Frango grelhado	Omelete de Forno	Espetinho de Frango	Omelete de Forno
Salada	Alface, tomate e beterraba	Alface, tomate e cenoura	Alface, tomate e milho	Alface, tomate e abóbora	Salada de vinagrete
Bebida	Suco de Fruta	Suco de Fruta	Suco de Fruta	Suco de Fruta	Suco de Fruta
Sobremesa	Gelatina	Gelatina	Gelatina	Gelatina	Gelatina

Semana 5 - 29/05 a 02/06

	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
LANCHE DA MANHÃ	Mini Pão de Grãos com requeijão + Leite com achocolatado	Rosquinha de coco + Suco de Uva	Mini Pão de Queijo + Leite com achocolatado	Fruta da época + Leite Fermentado (tipo "Yakult")	Torrada com Patê + Suco de Limão

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 de panela com beterraba	Strogonoff de Frango	Peixe	Frango grelhado à parmegiana	Rocambolê de carne
Guarnição	Macarrão ao molho sugo	Batata Palha	Abóbora refogada	Batata "frita" de forno	Purê de mandioca
Opção de Prato	Omelete de forno	Carne moída	Frango desfiado	Espetinho de carne	Frango grelhado
Salada	Alface, tomate e cenoura	Alface, tomate e vagem	Alface, tomate e palmito	Alface, tomate e chuchu	Alface, tomate e beterraba
Bebida	Suco de Fruta	Suco de Fruta	Suco de Fruta	Suco de Fruta	Suco de Fruta
Sobremesa	Doce surpresa	Doce surpresa	Doce surpresa	Doce surpresa	Doce surpresa

Thaíssa Martins de Jesus
Nutricionista
 CRN 3: 47734/P