

## CARDÁPIO MAIO – COLÉGIO PRESIDENTE KENNEDY

Semana 1 –05/06 a 09/06

	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
<b>LANCHE DA MANHÃ</b>	Pão cará com queijo branco + Leite com achocolatado	Rosquinha de chocolate + Leite Fermentado	Mini Pão Francês com manteiga + Leite com achocolatado	Cookies integrais + Iogurte Natural	Mini pizza (no pão sírio integral) + Suco de Maracujá

ALMOÇO	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
<b>Prato Base</b>	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
<b>Prato Principal</b>	Carne moída com cenoura	Strogonoff de Frango	Peixe	Bife à role ao sugo	Espetinho de frango
<b>Guarnição</b>	Purê de batata	Batata palito de forno	Batata rústica assada	Couve na manteiga	Farofa de cenoura
<b>Opção de Prato</b>	Picadinho de frango	Carne moída	Frango assado	Omelete de forno	Bife
<b>Salada</b>	Alface, tomate e ervilha	Alface, tomate e brócolis	Alface, tomate e vagem	Alface e salada de maionese	Alface e vinagrete
<b>Bebida</b>	Suco de Fruta	Suco de Fruta	Suco de Fruta	Suco de Fruta	Suco de Fruta
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época

Semana 2 –12/06 a 16/06

	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
<b>LANCHE DA MANHÃ</b>	Mini Pão de Queijo + Suco de Uva	Biscoito de polvilho + Iogurte Natural	Misto quente + Leite com achocolatado	<b>FERIADO</b>	<b>FERIADO</b>

<b>ALMOÇO</b>	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
<b>Prato Base</b>	Arroz Branco Arroz Integral Feijão	Arroz Branco Arroz Integral Feijão	Arroz Branco Arroz Integral Feijão	<b>FERIADO</b>	<b>FERIADO</b>
<b>Prato Principal</b>	Frango desfiado	Bife acebolado	Escondidinho de frango com mandioquinha		
<b>Guarnição</b>	Macarrão ao molho sugo (com beterraba)	Mandioca cozida com salsinha	Vagem e cenoura refogada		
<b>Opção de Prato</b>	Picadinho de carne	Frango desfiado	Carne moída		
<b>Salada</b>	Alface, tomate e cenoura	Alface, tomate e ervilha	Alface e tomate		
<b>Bebida</b>	Suco de Fruta	Suco de Fruta	Suco de Fruta		
<b>Sobremesa</b>	Gelatina	Gelatina	Gelatina		

Semana 3 – 19/06 a 23/06

	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
<b>LANCHE DA MANHÃ</b>	Bisnaguinha integral com peito de peru + Leite com achocolatado	Bolo de cenoura + Suco de Limão	Pão de leite com requeijão + Leite com achocolatado	Cream cracker com manteiga + Leite Fermentado	Torradinha integral com geleia + Suco de Laranja

<b>ALMOÇO</b>	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
<b>Prato Base</b>	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
<b>Prato Principal</b>	Peixe	Filé de frango grelhado	Quibe assado	Frango crocante assado	Peixe
<b>Guarnição</b>	Farofa de couve	Nhoque ao molho sugo	Purê de mandioquinha	Creme de milho	Batata com brócolis ao alho
<b>Opção de Prato</b>	Omelete de forno	Carne desfiada	Frango grelhado	Espetinho de carne	Bife grelhado
<b>Salada</b>	Alface, tomate e palmito	Alface, tomate e beterraba	Alface, tomate e ervilha	Alface, tomate e brócolis	Alface, tomate e pepino
<b>Bebida</b>	Suco de Fruta	Suco de Fruta	Suco de Fruta	Suco de Fruta	Suco de Fruta
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época

Semana 4–26/06 a 30/06

	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
<b>LANCHE DA MANHÃ</b>	Mini broa de milho com manteiga + Leite com achocolatado	Biscoito amanteigado + Leite Fermentado	Pão integral com requeijão + Leite com achocolatado	Pipoca caseira + Suco de Maracujá	Baguete com queijo branco + Leite com achocolatado

<b>ALMOÇO</b>	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
<b>Prato Base</b>	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
<b>Prato Principal</b>	Frango grelhado à parmegiana	Peixe	Sobrecoxa assada	Peixe	Hambúrguer de carne
<b>Guarnição</b>	Batata palito de forno	Purê de batata	Farofa de legumes	Bolinho de arroz assado	Brócolis gratinado
<b>Opção de Prato</b>	Carne desfiada	Picadinho de frango	Bife grelhado	Frango refogado	Omelete de forno
<b>Salada</b>	Alface, tomate e brócolis	Alface, tomate e pepino	Alface, tomate e palmito	Alface e grão de bico à vinagrete	Alface, tomate e milho
<b>Bebida</b>	Suco de Fruta	Suco de Fruta	Suco de Fruta	Suco de Fruta	Suco de Fruta
<b>Sobremesa</b>	Doce surpresa	Doce surpresa	Doce surpresa	Doce surpresa	Doce surpresa

Thaíssa Martins de Jesus  
*Nutricionista*  
 CRN 3: 47734/P