

## CARDÁPIO AGOSTO– COLÉGIO PRESIDENTE KENNEDY

Semana 1 –02/08 a 04/08

	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
<b>LANCHE DA MANHÃ</b>	<b>FÉRIAS</b>	<b>FÉRIAS</b>	Mini pão de queijo + Suco de laranja	Bolo de chocolate caseiro + Iogurte natural	Mini esfiha assada de frango + Suco de maracujá

ALMOÇO	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
<b>Prato Base</b>	<b>FÉRIAS</b>	<b>FÉRIAS</b>	Arroz Branco Arroz Integral Feijão	Arroz Branco Arroz Integral Feijão	Arroz Branco Arroz Integral Feijão
<b>Prato Principal</b>			Peixe	Carne assada	Coxinha da asa
<b>Guarnição</b>			Purê de mandioquinha	Farofa com cenoura e vagem	Macarrão ao sugo
<b>Opção de Prato</b>			Frango desfiado	Omelete de forno	Picadinho de carne
<b>Salada</b>			Couve com tomate	Salada de maionese	Alface, tomate e brócolis
<b>Bebida</b>			Suco de Fruta	Suco de Fruta	Suco de Fruta
<b>Sobremesa</b>			Brigadeiro	Brigadeiro	Brigadeiro

Semana 2 –07/08 a 11/08

	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
<b>LANCHE DA MANHÃ</b>	Mini broa com manteiga + Leite fermentado	Mingau de farinha láctea	Mini pão francês com manteiga + Suco de Abacaxi	Leite com sucrilhos	Bisnaguinha integral com queijo branco + Suco de Uva

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>	Frango ensopado	Tirinhas de carne	Hambúrguer de frango	Peixe	Strogonoff de carne
<b>Guarnição</b>	Torta de legumes	Macarrão ao molho branco	Tomate recheado com queijo	Brócolis gratinado	Batata rústica de forno
<b>Opção de Prato</b>	Picadinho de carne	Frango em cubinhos	Omelete com queijo	Carne moída	Frango desfiado
<b>Salada</b>	Alface, tomate e milho	Alface, tomate e vagem	Alface, acelga e ervilha	Alface, tomate e pepino	Alface, tomate e cenoura
<b>Bebida</b>	Suco de Fruta	Suco de Fruta	Suco de Fruta	Suco de Fruta	Suco de Fruta
<b>Sobremesa</b>	Gelatina	Gelatina	Gelatina	Gelatina	Gelatina

Semana 3 – 14/08 a 18/08

	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
<b>LANCHE DA MANHÃ</b>	Mini pão de leite com manteiga + Leite com café descafeinado	Biscoito de maisena + Leite fermentado	Pão de batata com requeijão + Suco de laranja	Biscoito de polvilho + Iogurte Natural	Mini pão de queijo + 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>	Carne moída com vagem	Filé de frango grelhado	Quibe de forno recheado com requeijão	Frango com crosta de queijo crocante	Peixe
<b>Guarnição</b>	Purê de batata	Sufê de cenoura	Grão de bico refogado	Macarrão ao alho e azeite	Couve refogada
<b>Opção de Prato</b>	Frango em cubinhos	Carne desfiada	Omelete com legumes	Tirinhas de carne	Picadinho de frango
<b>Salada</b>	Alface, tomate e palmito	Alface, tomate e ervilha	Alface, tomate e tabule	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 4–21/08 a 25/08

	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
<b>LANCHE DA MANHÃ</b>	Pão integral com manteiga + Iogurte Natural	Rosquinha de chocolate + Suco de Uva	Torradinha com requeijão + Leite com achocolatado	Mini pão francês com manteiga + Suco de Maracujá	Leite com sucrilhos

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>	Peixe	Rocambolê de carne com ovo	Frango desfiado	Picadinho de carne	Frango a rolê recheado com queijo e peito de peru
<b>Guarnição</b>	Batata sauté	Mandioca cozida com ervas	Macarrão de forno	Couve flor gratina	Legumes na manteiga
<b>Opção de Prato</b>	Carne desfiada	Picadinho de frango	Omelete com queijo	Frango desfiado	Carne moída
<b>Salada</b>	Alface, tomate e pepino	Alface, tomate e beterraba	Alface, tomate e brócolis	Alface, tomate e palmito	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>	Fruta da época	Gelatina com pedacinho de fruta	Gelatina com pedacinho de fruta	Gelatina com pedacinho de fruta	Gelatina com pedacinho de fruta

Semana 5 – 28/08 a 01/09

	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
<b>LANCHE DA MANHÃ</b>	Cream cracker com manteiga + Leite Fermentado	Pão de cará com requeijão + iogurte Natural	Mini croissant de queijo + Leite com achocolatado	Rosquinha de coco + Suco de Laranja	Milho no potinho + Suco de Maracujá

<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>	Sobrecoxa assada	Peixe	Espetinho de carne	Espetinho de frango	Bife acebolado
<b>Guarnição</b>	Macarrão ao sugo	Torta de batata com legumes	Farofa de couve	Batata palito de forno	Purê de mandioca
<b>Opção de Prato</b>	Carne moída	Frango desfiado	Omelete com legumes	Carne desfiada	Frango em cubinhos
<b>Salada</b>	Alface, tomate e beterraba	Alface, tomate e palmito	Alface, tomate e cenoura	Alface, tomate e abobrinha	Alface, tomate e couve flor
<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

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