

CARDÁPIO SETEMBRO– COLÉGIO PRESIDENTE KENNEDY

Semana 1 –04/09 a 08/09

	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
LANCHE DA MANHÃ	Mini pão francês com manteiga + Leite com achocolatado	Bisnaguinha integral com requeijão + Suco de fruta natural	Torrada com queijo branco + Leite com achocolatado	Mini broa com manteiga +iogurte de frutas	Mini pão de queijo + Leite fermentado

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	Espetinho de frango	Peixe	Picadinho de carne	Frango grelhado
Guarnição	Tortinha de legumes	Batata gratinada c/ brócolis	Farofa de couve	Macarrão ao molho branco	Purê de mandioquinha
Opção de Prato	Frango desfiado	Carne desfiada	Picadinho de frango	Torta de ovo	Carne moída
Salada	Alface, tomate e beterraba	Alface, tomate e milho	Alface, tomate e cenoura	Alface, tomate e vagem	Alface, tomate e brócolis
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 –11/09 a 15/09

	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
LANCHE DA MANHÃ	Mini pão de leite com manteiga + Suco de fruta natural	Biscoito de polvilho + Leite fermentado	Misto quente no pão integral + Leite com achocolatado	Mini pão de batata com requeijão + Suco de fruta natural	Biscoito de maisena + Iogurte de frutas

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	Hambúrguer de carne	Strogonoff de frango com champignon	Peixe	Almôndega de carne
Guarnição	Batata rústica de forno	Quiche de tomate com espinafre	Batata palha	Purê de mandioca	Macarrão ao sugo c/ beterraba
Opção de Prato	Carne desfiada	Frango desfiado	Carne moída	Hambúrguer de grão de bico	Picadinho de frango
Salada	Alface, tomate e brócolis	Alface, tomate e cebola	Alface, tomate e beterraba	Alface, tomate e pepino	Alface, tomate e ovo de codorna
Bebida	Suco de Fruta	Suco de Fruta	Suco de Fruta	Suco de Fruta	Suco de Fruta
Sobremesa	Gelatina	Gelatina	Gelatina	Gelatina	Gelatina

Semana 3 – 18/09 a 22/09

	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
LANCHE DA MANHÃ	Mini pão cará com manteiga + Leite com achocolatado	Pão de forma com patê de frango + Suco de fruta natural	Cookies de banana + Leite com achocolatado	Mini pão de queijo + Suco de fruta natural	Leite com sucrilhos

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 desfiada com legumes	Sobrecoxa assada	Carne assada	Panqueca de frango	Peixe
Guarnição	Farofa de cenoura	Macarrão ao alho e azeite	Batata sauté	Abobrinha gratinada com queijo	Abóbora refogada
Opção de Prato	Picadinho de frango	Carne moída	Frango desfiado	Carne desfiada	Bolinho de lentilha assado
Salada	Alface, tomate e ervilha	Alface, tomate e cenoura	Alface e vinagrete	Alface, tomate e palmito	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 4–25/09 a 29/09

	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
LANCHE DA MANHÃ	Torrada com geleia + iogurte de frutas	Baguete com queijo branco e peito de peru + Leite com achocolatado	Tortinha de queijo e presunto + Suco de fruta natural	Banana com granola + Leite Fermentado	Mini pão francês com manteiga + 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	Peito de frango ensopado	Peixe	Frango grelhado	Strogonoff de carne	Frango empanado de forno
Guarnição	Purê de mandioquinha	Suflê de legumes	Macarrão de forno	Batata Palha	Torta de legumes
Opção de Prato	Picadinho de carne	Picadinho de frango	Carne desfiada	Frango desfiado	Espetinho de carne
Salada	Alface, tomate e cenoura	Alface, tomate e ervilha	Alface, tomate e brócolis	Alface, tomate e ovo de codorna	Alface, tomate e beterraba
Bebida	Suco de Fruta	Suco de Fruta	Suco de Fruta	Suco de Fruta	Suco de Fruta
Sobremesa	Gelatina com fruta	Doce surpresa	Doce surpresa	Doce surpresa	Doce surpresa

Thaíssa Martins de Jesus
Nutricionista
CRN 3: 47734/P