

## CARDÁPIO OUTUBRO – COLÉGIO PRESIDENTE KENNEDY

Semana 1 – 02/10 a 06/10

	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
<b>LANCHE DA MANHÃ</b>	Bisnaguinha com queijo branco + 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
<b>Prato Base</b>	Arroz Branco Arroz Integral Feijão	Arroz Branco Arroz Integral Feijão	Arroz Branco Arroz à grega Feijão	Arroz Branco Arroz Integral Feijão	Arroz Branco Arroz Integral Feijão
<b>Prato Principal</b>	Carne cozida c/ legumes (chuchu, abóbora e brócolis)	Hambúrguer de Frango	Almôndega de carne	Fricassê de frango	Espetinho de carne
<b>Guarnição</b>	Farofa de ovos	Suflê de brócolis	Purê de mandioquinha	Batata Palha	Macarrão ao alho e azeite
<b>Opção de Prato</b>	Frango em cubinhos	Carne desfiada	Omelete c/ queijo	Carne moída	Frango grelhado
<b>Salada</b>	Alface, tomate e milho	Alface, tomate e palmito	Alface, tomate e abobrinha ralada	Alface, tomate e cenoura	Alface, tomate e brócolis
<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 –09/10 a 13/10

	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
<b>LANCHE DA MANHÃ</b>	Mini pão de queijo + Suco de fruta natural	Biscoito de polvilho + Leite fermentado	Misto quente no pão integral + Leite com achocolatado	FERIADO	FERIADO

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	FERIADO	FERIADO
<b>Prato Principal</b>	Strogonoff de frango	Bife acebolado	Frango à pizzaiolo		
<b>Guarnição</b>	Batata palha	Macarrão ao alho e azeite	Batata palito assada		
<b>Opção de Prato</b>	Picadinho de carne	Tirinhas de frango	Carne moída		
<b>Salada</b>	Alface, tomate e beterraba	Alface, tomate e brócolis	Alface, tomate e cenoura		
<b>Bebida</b>	Suco de Fruta	Suco de Fruta	Suco de Fruta		
<b>Sobremesa</b>	Gelatina	Gelatina	Gelatina		

Semana 3 – 16/10 a 20/10

	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
<b>LANCHE DA MANHÃ</b>	Mini pão francês 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
<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	Tirinhas de frango	Bife à rolê	Peixe empanado na farinha de linhaça	Strogonoff de frango
<b>Guarnição</b>	Purê misto (batata + cenoura)	Creme de milho	Couve flor gratinada	Legumes na manteiga	Batata Palha
<b>Opção de Prato</b>	Frango desfiado	Picadinho de carne	Frango em cubinhos	Carne desfiada	Omelete de forno
<b>Salada</b>	Alface, tomate e ervilha	Alface, tomate e beterraba	Alface, tomate e pepino	Alface, tomate e abóbora	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	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época

Semana 4–23/10 a 27/10

	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
<b>LANCHE DA MANHÃ</b>	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

<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 com lentilha	Arroz Branco Arroz Integral Feijão	Arroz Branco Arroz Integral Feijão
<b>Prato Principal</b>	Frango grelhado	Peixe ensopado	Sobrecoxa assada	Panqueca de carne	Peixe assado
<b>Guarnição</b>	Macarrão ao sugo (c/ beterraba)	Farofa de couve	Torta de legumes	Brócolis refogado	Purê de batata com espinafre
<b>Opção de Prato</b>	Tirinhas de carne	Omelete de forno	Carne moída	Frango desfiado	Carne desfiada
<b>Salada</b>	Alface, tomate e brócolis	Alface, tomate e milho	Alface, tomate e ervilha	Alface, tomate e beterraba	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>	Gelatina	Doce surpresa	Doce surpresa	Doce surpresa	Doce surpresa

Semana 5 – 30/10 a 03/11

	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
<b>LANCHE DA MANHÃ</b>	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	FERIADO	FERIADO

<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	FERIADO	FERIADO
<b>Prato Principal</b>	Peixe grelhado	Carne moída	Bife acebolado		
<b>Guarnição</b>	Batata assada	Purê de batata doce	Macarrão ao sugo		
<b>Opção de Prato</b>	Omelete c/ queijo	Picadinho de frango	Tirinhas de frango		
<b>Salada</b>	Alface, tomate e pepino	Alface, tomate e vagem	Alface, tomate e beterraba		
<b>Bebida</b>	Suco de Fruta	Suco de Fruta	Suco de Fruta		
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	Doce surpresa	Doce surpresa		

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