

## CARDÁPIO NOVEMBRO – COLÉGIO PRESIDENTE KENNEDY

*Semana 1 – 06/11 a 10/11*

	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
<b>LANCHE DA MANHÃ</b>	Bisnaguinha com Peito de Peru + Vitamina de Morango	Biscoito de Polvilho + Suco de Maracujá	Mini Pão Francês com Manteiga + Leite Integral com Cacau	iogurte Integral com Granola + 1 Fruta da época	Mini Pão de Leite com Requeijão + Suco de Limão

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>	Almôndega de carne	Ensopado de frango com quiabo	Peixe	Filé de frango grelhado	Hambúrguer de carne
<b>Guarnição</b>	Macarrão colorido ao molho sugo	Farofa de cenoura	Torta de alho poró com espinafre	Panqueca de beterraba com queijo	Batata palito de forno
<b>Opção de Prato</b>	Picadinho de frango	Omelete de forno	Frango desfiado	Carne moída	Frango em cubinhos
<b>Salada</b>	Alface, tomate e brócolis	Alface, tomate e milho	Alface, tomate e palmito	Alface, tomate e ervilha	Alface, tomate e beterraba
<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 –13/11 a 17/13

	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
<b>LANCHE DA MANHÃ</b>	Queijo Quente (com Pão Integral) + Leite com Acololoto	Biscoito de Maisena + Suco de Laranja	FERIADO	Cookies Integrais + Leite Fermentado	Torrada com Patê de Frango + 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	FERIADO	Arroz Branco Arroz Integral Feijão	Arroz Branco Arroz Integral Feijão
<b>Prato Principal</b>	Nuggets de frango assado	Escondidinho de carne com mandioca		Carne assada	Sobrecoxa assada
<b>Guarnição</b>	Creme de Milho	Legumes na manteiga		Batata sauté	Macarrão ao molho sugo
<b>Opção de Prato</b>	Tirinhas de carne	Picadinho de frango		Linguiça de frango	Picadinho de carne
<b>Salada</b>	Alface, tomate e beterraba	Alface, tomate e ervilha		Alface, tomate e brócolis	Alface e vinagrete
<b>Bebida</b>	Suco de Fruta	Suco de Fruta		Suco de Fruta	Suco de Fruta
<b>Sobremesa</b>	Gelatina	Gelatina		Gelatina	Gelatina

Semana 3 – 20/11 a 24/11

	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
<b>LANCHE DA MANHÃ</b>	Rap10 Integral com Queijo Branco + Leite Integral com Cacau	Bolo Simples + Iogurte Integral	Mini Esfiha de Carne + Suco de Limão	Cream Cracker com Manteiga + Leite com Achocolatado	Mini Broa com Requeijão + Leite Fermentado

<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 assada	Filé de frango grelhado	Carne moída	Peixe	Stroganoff de carne
<b>Guarnição</b>	Purê de batata	Macarrão ao molho sugo (c/ beterraba)	Lasanha de abobrinha	Farofa de couve	Batata Palha
<b>Opção de Prato</b>	Frango desfiado	Tirinhas de carne	Omelete de forno	Bife grelhado	Frango em cubinhos
<b>Salada</b>	Alface, tomate e cenoura	Alface, tomate e abobrinha (ralada)	Alface, tomate e beterraba	Alface, tomate e pepino	Alface, tomate e ervilha
<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 4–27/11 a 01/12

	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
<b>LANCHE DA MANHÃ</b>	Cream cracker com Requeijão + Leite com Achocolatado	Leite com cereais	Mini Pão Francês com Manteiga + Leite com Cacau	Iogurte de frutas + Granola	Biscoito de maisena + Leite Fermentado

<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>	Espetinho de frango	Peixe	Filé de Frango grelhado	Espetinho de carne	Peixe
<b>Guarnição</b>	Farofa com couve	Purê de mandioquinha	Hambúrguer de abóbora	Macarrão de forno	Gratinado de atum com batatas
<b>Opção de Prato</b>	Carne desfiada	Frango em cubinhos	Carne assada	Picadinho de frango	Omelete
<b>Salada</b>	Alface, tomate e milho	Alface, tomate e brócolis	Alface, tomate e grão de bico	Alface, tomate e cenoura	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

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