

## CARDÁPIO DE ZEMBRO – COLÉGIO PRESIDENTE KENNEDY

Semana 1 – 04/12 a 08/12

	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
<b>LANCHE DA MANHÃ</b>	Torradinha com Requeijão + Leite com achocolatado	Cookies integrais + Suco de Maracujá	Iogurte de frutas + Granola	Cream Cracker com Manteiga + Leite com achocolatado	Leite + cereais

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>	Filé de frango grelhado	Carne moída	Coxinha de frango	Peixe	Frango desfiado
<b>Guarnição</b>	Batata sauté	Macarrão ao molho sugo (com beterraba)	Purê de mandioquinha	Couve flor gratinada	Farofa de abobrinha
<b>Opção de Prato*</b>	Omelete de forno	Frango grelhado	Carne moída	Linguiça de Frango	Omelete de forno
<b>Salada</b>	Alface e tomate	Alface, tomate e milho	Alface, tomate e cenoura	Alface, tomate e ervilha	Alface e tomate
<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

\*Opções de prato sujeito à alterações

Thaíssa Martins de Jesus  
Nutricionista  
CRN 3: 47734/P