

## CARDÁPIOFEVEREIRO2018 – COLÉGIO PRESIDENTE KENNEDY

*Semana 1 –01/02 a 02/02*

	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
<b>LANCHE DA MANHÃ</b>	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS	Mini Pão Francês + Queijo Branco + Suco de Fruta	Bisnaguinha + Requeijão + Leite com achocolatado

ALMOÇO	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
<b>Prato Base</b>	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS	Arroz Branco Arroz Integral Feijão	Arroz Branco Arroz Integral Feijão
<b>Prato Principal</b>				Nuggets	Carne assada
<b>Guarnição</b>				Purê de batata	Farofa com couve
<b>Opção de Prato*</b>				Carne moída	Ovo mexido
<b>Salada</b>				Alface, tomate e milho	Alface, tomate e beterraba
<b>Bebida</b>				Suco de Fruta	Suco de Fruta
<b>Sobremesa</b>				Fruta da época	Fruta da época

Semana 2 – 05/02 a 09/02

	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
<b>LANCHE DA MANHÃ</b>	Mini Pão de Queijo + Leite Fermentado	Cookies Integrais + Iogurte	Pão de Leite + Manteiga + Leite com achocolatado	Pipoca caseira + Suco de Fruta	Mini Broa + Requeijão + Leite com achocolatado

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>	Ensopado de carne com cenoura	Peixe assado	Sobrecoxa assada	Espetinho de carne	Filé de frango acebolado
<b>Guarnição</b>	Batata sauté	Purê de mandioquinha	Legumes refogados	Macarrão ao molho sugo	Creme de milho
<b>Opção de Prato*</b>	Picadinho de frango	Carne desfiada	Omelete de forno	Linguiça de frango	Picadinho de carne
<b>Salada</b>	Alface, tomate e brócolis	Alface, tomate e pepino	Alface, tomate e ervilha	Alface, tomate e vagem	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>	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época

Semana 3 – 12/02 a 16/02

	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
<b>LANCHE DA MANHÃ</b>	FERIADO	FERIADO	FERIADO	Bolo simples + iogurte	Torradinha + Queijo Branco + Suco de Fruta

ALMOÇO	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
<b>Prato Base</b>	FERIADO	FERIADO	FERIADO	Arroz Branco Arroz Integral Feijão	Arroz Branco Arroz Integral Feijão
<b>Prato Principal</b>				Peixe ensopado	Espetinho de carne
<b>Guarnição</b>				Farofa colorida	Batata gratinada
<b>Opção de Prato*</b>				Ovo mexido	Frango desfiado
<b>Salada</b>				Alface, tomate e beterraba	Alface, tomate e brócolis
<b>Bebida</b>				Suco de Fruta	Suco de Fruta
<b>Sobremesa</b>				Fruta da época	Fruta da época

Semana 4 – 19/02 a 23/02

	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
<b>LANCHE DA MANHÃ</b>	Mini Pão Francês + Manteiga + Leite com achocolatado	Biscoito de Maisena + Iogurte	Misto Quente + Suco de Fruta	Cream Cracker + Manteiga + Leite Fermentado	Mini Pão de Queijo + Leite com achocolatado

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 assado	Strogonoff de frango	Carne assada	Espetinho de frango	Peixe ensopado
<b>Guarnição</b>	Farofa colorida	Batata palha	Macarrão ao molho branco	Abóbora cozida	Batata Sauté
<b>Opção de Prato*</b>	Ovo mexido	Carne moída	Picadinho de frango	Carne desfiada	Picadinho de frango
<b>Salada</b>	Alface, tomate e beterraba	Alface, tomate e brócolis	Alface, tomate e milho	Alface, tomate e ervilha	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	Gelatina	Gelatina	Gelatina	Gelatina

Semana 5 – 26/02 a 02/03

	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
<b>LANCHE DA MANHÃ</b>	Torradinha + Requeijão + Suco de Fruta	Salada de frutas + logurte	Bisnaguinha + Peito de Peru + Leite com achocolatado	Biscoito de Polvilho + Suco de Fruta	Pão de Leite + Queijo Branco + 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 Integral Feijão	Arroz Branco Arroz Integral Feijão	Arroz Branco Arroz Integral Feijão
<b>Prato Principal</b>	Fricassê de frango	Almôndega de carne	Peixe assado	Quibe de forno	Hambúrguer de frango
<b>Guarnição</b>	Batata palha	Macarrão ao molho sugo	Purê de mandioquinha	Legumes refogados	Macarrão ao molho rose
<b>Opção de Prato*</b>	Picadinho de carne	Tirinhas de frango	Carne desfiada	Frango grelhado	Carne moída
<b>Salada</b>	Alface, tomate e ervilha	Alface, tomate e cenoura	Alface, tomate e beterraba	Alface e tomate	Alface, tomate e vagem
<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