

CARDÁPIO MARÇO 2018 – COLÉGIO PRESIDENTE KENNEDY

Semana 1					
	Segunda-Feira 05/03/18	Terça-Feira 06/03/18	Quarta-Feira 07/03/18	Quinta-Feira 08/03/18	Sexta-Feira 09/03/18
LANCHE DA MANHÃ	Cream cracker com requeijão + Leite com achocolatado	Misto quente no pão de forma + Suco natural	Biscoito de maisena + Iogurte	Mini pão francês com manteiga + Suco natural	Cookies + Leite com achocolatado
ALMOÇO	Segunda-Feira 05/03/18	Terça-Feira 06/03/18	Quarta-Feira 07/03/18	Quinta-Feira 08/03/18	Sexta-Feira 09/03/18
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	Espetinho de frango	Carne louca	Peixe assado	Strogonoff de frango	Tirinhas de carne
Guarnição	Purê de mandioquinha	Batata sauté	Gratinado de legumes	Batata palha	Creme de espinafre
Opção de Prato	Carne moída	Omelete de forno	Frango ensopado	Espetinho de carne	Frango desfiado
Salada	Alface, tomate e brócolis	Alface, tomate e beterraba	Mix de folhas	Alface, tomate e vagem	Seleto de legumes
Bebida	Suco de Fruta	Suco de Fruta	Suco de Fruta	Suco de Fruta	Suco de Fruta
Sobremesa	Gelatina	Gelatina	Gelatina	Gelatina	Gelatina

Semana 2					
	Segunda-Feira 12/03/18	Terça-Feira 13/03/18	Quarta-Feira 14/03/18	Quinta-Feira 15/03/18	Sexta-Feira 16/03/18
LANCHE DA MANHÃ	Mini pão de queijo + Leite com achocolatado	Rosquinha de coco + logurte	Pão de leite com requeijão + Leite fermentado	Bisnaguinha + Queijo branco + Suco natural	Biscoito de nata + 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	Almôndega de carne	Filé de frango grelhado	Bife à role	Peixe assado	Escondidinho de frango
Guarnição	Macarrão ao alho e azeite	Purê de abóbora	Farofa colorida	Batata doce assada com ervas	Batata palha
Opção de Prato	Frango assado	Carne moída	Ovos mexidos	Frango desfiado	Espetinho de carne
Salada	Alface, tomate e cenoura	Alface, tomate e milho	Alface, tomate e brócolis	Alface, tomate e pepino	Alface, tomate e beterraba
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 3					
	Segunda-Feira 19/03/18	Terça-Feira 20/03/18	Quarta-Feira 21/03/18	Quinta-Feira 22/03/18	Sexta-Feira 23/03/18
LANCHE DA MANHÃ	Mini pão francês com manteiga + Leite com achocolatado	Cookies integrais + Suco natural	Torradinha com requeijão + iogurte	Biscoito de polvilho + Leite Fermentado	Mini pão de queijo + Suco natural
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	Hambúrguer de frango	Strogonoff de carne	Frango assado	Panqueca de carne com requeijão	Peixe assado
Guarnição	Creme de milho	Batata palha	Macarrão ao molho sugo	Legumes refogado	Purê de mandioquinha
Opção de Prato	Carne ensopada	Espetinho de frango	Carne desfiada	Omelete de forno	Tirinhas de frango
Salada	Alface, tomate e beterraba	Alface, tomate e brócolis	Alface e vinagrete	Mix de folhas	Alface, tomate e ervilha
Bebida	Suco de Fruta	Suco de Fruta	Suco de Fruta	Suco de Fruta	Suco de Fruta
Sobremesa	Gelatina	Gelatina	Gelatina	Gelatina	Doce surpresa

Semana 4					
	Segunda-Feira 26/03/18	Terça-Feira 27/03/18	Quarta-Feira 28/03/18	Quinta-Feira 29/03/18	Sexta-Feira 30/03/18
LANCHE DA MANHÃ	Mini broa com manteiga + Leite fermentado	Pipoca caseira + Suco natural	Mini pão de leite + Queijo branco + Leite com achocolatado	Rosquinha de coco + Suco natural	FERIADO
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	FERIADO
Prato Principal	Carne assada	Peixe assado	Escondidinho de carne	Frango assado	
Guarnição	Farofa colorida	Suflé de legumes	Couve refogada	Macarrão ao molho sugo	
Opção de Prato	Ovos mexidos	Frango ensopado	Espetinho de frango	Carne moída	
Salada	Alface, tomate e vagem	Salada de maionese	Alface, tomate e beterraba	Alface, tomate e brócolis	
Bebida	Suco de Fruta	Suco de Fruta	Suco de Fruta	Suco de Fruta	
Sobremesa	Doce surpresa	Doce surpresa	Doce surpresa	Doce surpresa	

Thaíssa Martins de Jesus
Nutricionista
CRN3: 47734/P