

CARDÁPIO ABRIL 2018 – COLÉGIO PRESIDENTE KENNEDY

<b>Semana 1</b>					
	<b>Segunda-Feira 02/04/18</b>	<b>Terça-Feira 03/04/18</b>	<b>Quarta-Feira 04/04/18</b>	<b>Quinta-Feira 05/04/18</b>	<b>Sexta-Feira 06/04/18</b>
<b>LANCHE DA MANHÃ</b>	Mini Pão francês com manteiga + Leite com achocolato	Biscoito de Polvilho + Leite Fermentado	Pão de cará com requeijão + Leite com achocolatado	Bolo simples + Suco de Fruta	Pão de Leite com manteiga + Iogurte
	Opção de bebida: Suco de Fruta	Opção de bebida: Suco de Fruta	Opção de bebida: Suco de Fruta	Opção de bebida: Leite fermentado	Opção de bebida: Suco de Fruta
<b>ALMOÇO</b>	<b>Segunda-Feira 02/04/18</b>	<b>Terça-Feira 03/04/18</b>	<b>Quarta-Feira 04/04/18</b>	<b>Quinta-Feira 05/04/18</b>	<b>Sexta-Feira 06/04/18</b>
<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>	Strogonoff de Frango	Carne assada	Panqueca de Atum	Frango ensopado	Carne louca
<b>Guarnição</b>	Batata palha	Macarrão ao alho e azeite	Legumes refogado	Farofa colorida	Batata rústica
<b>Opção de Prato</b>	Tirinhas de carne	Ovos mexidos	Frango em cubinhos	Carne desfiada	Frango assado
<b>Salada</b>	Alface, tomate e ervilha	Alface, tomate e cenoura	Mix de folhas	Alface e vinagrete	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

<b>Semana 2</b>					
	<b>Segunda-Feira 09/04/18</b>	<b>Terça-Feira 10/04/18</b>	<b>Quarta-Feira 11/04/18</b>	<b>Quinta-Feira 12/04/18</b>	<b>Sexta-Feira 13/04/18</b>
<b>LANCHE DA MANHÃ</b>	Bisnaguinha com requeijão + Leite com achocolato  Opção de bebida: Suco de Fruta	Biscoito de aveia + Leite Fermentado  Opção de bebida: Suco de Fruta	Mini pão de queijo + Leite com achocolatado  Opção de bebida: Suco de Fruta	Cookies Integral + Suco de Fruta  Opção de bebida: Leite fermentado	Misto quente + Iogurte  Opção de bebida: Suco de Fruta
<b>ALMOÇO</b>	<b>Segunda-Feira 09/04/18</b>	<b>Terça-Feira 10/04/18</b>	<b>Quarta-Feira 11/04/18</b>	<b>Quinta-Feira 12/04/18</b>	<b>Sexta-Feira 13/04/18</b>
<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	Frango Assado com creme de cebola	Carne Desfiada	Peixe Ensopado	Frango Grelhado
<b>Guarnição</b>	Torta de Legumes	Farofa Colorida	Macarrão ao molho sugo	Batata Sauté	Quiche de Espinafre com Queijo
<b>Opção de Prato</b>	Frango Grelhado	Espetinho de Carne	Frango Ensopado	Ovo Mexido	Carne Moída
<b>Salada</b>	Alface e tomate	Alface e vinagrete	Alface, tomate e milho	Alface, tomate e beterraba	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>	Gelatina	Gelatina	Gelatina	Gelatina	Gelatina

<b>Semana 3</b>					
	<b>Segunda-Feira 16/04/18</b>	<b>Terça-Feira 17/04/18</b>	<b>Quarta-Feira 18/04/18</b>	<b>Quinta-Feira 19/04/18</b>	<b>Sexta-Feira 20/04/18</b>
<b>LANCHE DA MANHÃ</b>	Mini broa com manteiga + Leite com achocolato	Rosquinha de coco + Leite Fermentado	Torrada com requeijão + Leite com achocolatado	Biscoito de maisena + Suco de Fruta	Pão de forma com queijo branco + logurte
	Opção de bebida: Suco de Fruta	Opção de bebida: Suco de Fruta	Opção de bebida: Suco de Fruta	Opção de bebida: Leite fermentado	Opção de bebida: Suco de Fruta
<b>ALMOÇO</b>	<b>Segunda-Feira 16/04/18</b>	<b>Terça-Feira 17/04/18</b>	<b>Quarta-Feira 18/04/18</b>	<b>Quinta-Feira 19/04/18</b>	<b>Sexta-Feira 20/04/18</b>
<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>	Panqueca de Frango	Hambúrguer de Carne	Frango à pizzaiolo	Bife acebolado	Peixe ensopado
<b>Guarnição</b>	Legumes refogado	Brócolis gratinado	Purê de Batata	Bolinho de arroz assado	Abóbora gratinada
<b>Opção de Prato</b>	Carne desfiada	Frango desfiado	Carne moída	Picadinho de frango	Tirinhas de Frango
<b>Salada</b>	Mix de folhas	Alface e tomate	Alface, tomate e vagem	Alface, tomate e cenoura	Mix de folhas
<b>Bebida</b>	Suco de Fruta	Suco de Fruta	Suco de Fruta	Suco de Fruta	Suco de Fruta
<b>Sobremesa</b>	Mousse de Gelatina	Mousse de Gelatina	Mousse de Gelatina	Mousse de Gelatina	Mousse de Gelatina

<b>Semana 4</b>					
	<b>Segunda-Feira 23/04/18</b>	<b>Terça-Feira 24/04/18</b>	<b>Quarta-Feira 25/04/18</b>	<b>Quinta-Feira 26/04/18</b>	<b>Sexta-Feira 27/04/18</b>
<b>LANCHE DA MANHÃ</b>	Leite com cereais	Cream cracker com manteiga + Leite Fermentado	Mini Pão Francês com requeijão + Leite com achocolatado	Rosquinha de chocolate + Suco de Fruta	Pão de Cará com manteiga + Iogurte
	Opção: Suco de Fruta / Bisnaguinha com requeijão	Opção de bebida: Suco de Fruta	Opção de bebida: Suco de Fruta	Opção de bebida: Leite fermentado	Opção de bebida: Suco de Fruta
<b>ALMOÇO</b>	<b>Segunda-Feira 23/04/18</b>	<b>Terça-Feira 24/04/18</b>	<b>Quarta-Feira 25/04/18</b>	<b>Quinta-Feira 26/04/18</b>	<b>Sexta-Feira 27/04/18</b>
<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 Carne	Peixe ensopado	Almôndega de Carne	Frango recheado com presunto e queijo	Carne assada
<b>Guarnição</b>	Macarrão colorido ao molho sugo	Purê de Batata	Nhoque ao molho sugo	Purê de mandioquinha	Farofa Colorida
<b>Opção de Prato</b>	Ovos mexidos	Tirinhas de Frango	Frango desfiado	Carne moída	Omelete de forno
<b>Salada</b>	Seleta de Legumes	Alface, tomate e vagem	Alface, tomate e cenoura	Alface, tomate e milho	Alface, tomate e palmito
<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

<b>Semana 5</b>					
	<b>Segunda-Feira 30/05/18</b>	<b>Terça-Feira 01/05/18</b>	<b>Quarta-Feira 02/05/18</b>	<b>Quinta-Feira 03/05/18</b>	<b>Sexta-Feira 04/05/18</b>
<b>LANCHE DA MANHÃ</b>	Mini Pão de cenoura com requeijão + Leite com achocolatado  Opção: Suco de Fruta	Bolo simples + Leite Fermentado  Opção de bebida: Suco de Fruta	Mini Pão de Queijo + Leite com achocolatado  Opção de bebida: Suco de Fruta	Salada de frutas com granola  Opção de bebida: Leite fermentado	Bisnaguinha com manteiga + logurte  Opção de bebida: Suco de Fruta
<b>ALMOÇO</b>	<b>Segunda-Feira 30/05/18</b>	<b>Terça-Feira 01/05/18</b>	<b>Quarta-Feira 02/05/18</b>	<b>Quinta-Feira 03/05/18</b>	<b>Sexta-Feira 04/05/18</b>
<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 ensopado	Frango grelhado à parmegiana	Strogonoff de Frango	Carne assada	Frango ensopado
<b>Guarnição</b>	Batata Assada com Mix de Ervas	Legumes refogado	Batata Palha	Mandioca cozida	Macarrão ao molho sugo
<b>Opção de Prato</b>	Frango desfiado	Carne moída	Omelete de forno	Espetinho de Frango	Picadinho de carne
<b>Salada</b>	Alface, tomate e pepino	Mix de folhas	Alface, tomate e beterraba	Alface, tomate e brócolis	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>	Doce surpresa	Doce surpresa	Doce surpresa	Doce surpresa	Doce surpresa

Thalssa Martins de Jesus  
Nutricionista  
CRN3: 47734/P