

CARDÁPIO AGOSTO2018 – COLÉGIO PRESIDENTE KENNEDY

Semana 1					
	Segunda-Feira 30/07/18	Terça-Feira 31/07/18	Quarta-Feira 01/08/18	Quinta-Feira 02/08/18	Sexta-Feira 03/08/18
LANCHE DA MANHÃ	FÉRIAS	FÉRIAS	Bisnaguinha c/ queijo branco + Leite com achocolatado	Biscoito de polvilho + Suco de Fruta	Mini Pão de Queijo + Iogurte de Fruta
ALMOÇO	Segunda-Feira 30/07/18	Terça-Feira 31/07/18	Quarta-Feira 01/08/18	Quinta-Feira 02/08/18	Sexta-Feira 03/08/18
Prato Base	FÉRIAS	FÉRIAS	Arroz Branco Arroz Integral Feijão	Arroz Branco Arroz Integral Feijão PRETO	Arroz Branco Arroz Integral Feijão
Prato Principal			Almôndega de carne	Filé de frango à milanesa assado	Peixe ensopado
Guarnição			Macarrão ao alho e azeite	Batata sauté	Purê misto (batata e abóbora)
Opção de Prato			Frango desfiado	Carne moída	Tirinhas de frango
Salada			Alface, rúcula e tomate	Alface, tomate e beterraba	Alface, tomate e milho
Bebida			Suco de Fruta	Suco de Fruta	Suco de Fruta
Sobremesa			Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época

Semana 2					
	Segunda-Feira 06/08/18	Terça-Feira 07/08/18	Quarta-Feira 08/08/18	Quinta-Feira 09/08/18	Sexta-Feira 10/08/18
LANCHE DA MANHÃ	Cream Cracker com requeijão + Leite Fermentado	Pão cará com manteiga + Leite c/ achocolatado	Cookies de Aveia + iogurte de Fruta	Mini Broa com requeijão + Suco de Fruta	Biscoito Maisena + Leite c/ achocolatado
ALMOÇO	Segunda-Feira 06/08/18	Terça-Feira 07/08/18	Quarta-Feira 08/08/18	Quinta-Feira 09/08/18	Sexta-Feira 10/08/18
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 PRETO
Prato Principal	Panqueca de frango com queijo	Carne ensopada com abóbora	Coxinha de frango assada	Peixe ensopado	Bife acebolado
Guarnição	Legumes assado	Farofa	Purê de Batata	Bolinho de arroz assado	Macarrão ao molho sugo
Opção de Prato	Carne moída	Fricassê de frango	Picadinho de carne	Frango desfiado	Omelete de forno
Salada	Mix de folhas	Alface, tomate e brócolis	Alface, tomate e beterraba	Alface, tomate e pepino	Alface, tomate e cenoura
Bebida	Suco de Fruta	Suco de Fruta	Suco de Fruta	Suco de Fruta	Suco de Fruta
Sobremesa	Gelatina	Gelatina	Gelatina	Gelatina	Gelatina

Semana 3					
	Segunda-Feira 13/08/18	Terça-Feira 14/08/18	Quarta-Feira 15/08/18	Quinta-Feira 16/08/18	Sexta-Feira 17/08/18
LANCHE DA MANHÃ	Misto quente no pão de forma + Leite Fermentado	Rosquinha de coco + Iogurte de Fruta	Pão de leite com requeijão + Leite c/ achocolatado	Pipoca caseira + Suco de Fruta	Pão Francês com manteiga + Leite c/ achocolatado
ALMOÇO	Segunda-Feira 13/08/18	Terça-Feira 14/08/18	Quarta-Feira 15/08/18	Quinta-Feira 16/08/18	Sexta-Feira 17/08/18
Prato Base	Arroz Branco Arroz Integral Feijão PRETO	Arroz Branco Arroz Integral Feijão	Arroz Branco Arroz Integral Feijão	Arroz Branco Arroz Integral Feijão	Arroz Branco Arroz Integral Feijão
Prato Principal	Hambúrguer de carne	Strogonoff de frango	Peixe ensopado	Carne assada	Frango à parmegiana light
Guarnição	Farofa colorida	Batata palha	Batata doce sauté	Macarrão ao molho sugo	Legumes assado
Opção de Prato	Ovos mexidos	Carne desfiada	Tirinhas de frango	Linguiça de frango	Carne moída
Salada	Alface, tomate e ervilha	Alface, tomate e beterraba	Alface, tomate e brócolis	Alface, tomate e cenoura	Mix de folhas
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 4					
	Segunda-Feira 20/08/18	Terça-Feira 21/08/18	Quarta-Feira 22/08/18	Quinta-Feira 23/08/18	Sexta-Feira 24/08/18
LANCHE DA MANHÃ	Cookies de chocolate + Suco de Fruta	Torradinha com requeijão + Leite c/ achocolatado	Cream cracker com manteiga + Leite Fermentado	Bisnaguinha com peito de peru + Leite c/ achocolatado	Bolo simples + Suco de Fruta
ALMOÇO	Segunda-Feira 20/08/18	Terça-Feira 21/08/18	Quarta-Feira 22/08/18	Quinta-Feira 23/08/18	Sexta-Feira 24/08/18
Prato Base	Arroz Branco Arroz Integral Feijão	Arroz Branco Arroz Integral Feijão	Arroz Branco Arroz Integral Feijão PRETO	Arroz Branco Arroz Integral Feijão	Arroz Branco Arroz Integral Feijão
Prato Principal	Espetinho de frango	Peixe ensopado	Bife à role	Frango ensopado	Carne assada
Guarnição	Macarrão ao molho sugo	Batata gratinada	Farofa colorida	Espiga de milho	Mandioca ao alho na manteiga
Opção de Prato	Carne desfiada	Picadinho de frango	Ovos mexidos	Espetinho de carne	Frango desfiado
Salada	Alface, tomate e brócolis	Alface, tomate e cenoura	Salada de maionese	Alface, tomate e vagem	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	Gelatina

Semana 5					
	Segunda-Feira 27/08/18	Terça-Feira 28/08/18	Quarta-Feira 29/08/18	Quinta-Feira 30/08/18	Sexta-Feira 31/08/18
LANCHE DA MANHÃ	Mini Pão de Queijo + Leite c/ achocolatado	Rosquinha de chocolate + Suco de Fruta	Pão cará com manteiga + Leite c/ achocolatado	Leite c/ cereais	Misto quente no pão francês + Suco de Fruta
ALMOÇO	Segunda-Feira 27/08/18	Terça-Feira 28/08/18	Quarta-Feira 29/08/18	Quinta-Feira 30/08/18	Sexta-Feira 31/08/18
Prato Base	Arroz Branco Arroz Integral Feijão	Arroz Branco Arroz Integral Feijão PRETO	Arroz Branco Arroz Integral Feijão	Arroz Branco Arroz Integral Feijão	Arroz Branco Arroz Integral Feijão
Prato Principal	Peixe ensopado	Quibe assado c/ requeijão	Filé de frango acebolado	Escondidinho de carne	Strogonoff de frango
Guarnição	Purê de mandioquinha	Couve refogada	Creme de Milho	Legumes refogados	Batata palha
Opção de Prato	Picadinho de frango	Ovo mexido	Carne cozida	Frango ensopado	Carne desfiada
Salada	Alface, tomate e beterraba	Alface e vinagrete	Alface, tomate e cenoura	Mix de folhas	Alface, tomate e brócolis
Bebida	Suco de Fruta	Suco de Fruta	Suco de Fruta	Suco de Fruta	Suco de Fruta
Sobremesa	Doce surpresa	Doce surpresa	Doce surpresa	Doce surpresa	Doce surpresa

Thaíssa Martins de Jesus
Nutricionista
CRN3: 47734