

CARDÁPIO SETEMBRO2018 – COLÉGIO PRESIDENTE KENNEDY

<i>Semana 1</i>					
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
LANCHE DA MANHÃ	Bisnaguinha com queijo e presunto + Leite com achocolatado	Cream cracker com requeijão + Suco de Fruta	Broa com manteiga + logurte	Biscoito de Polvilho + Leite fermentado	Pão cará com requeijão + Leite com achocolatado
	03/09	04/09	05/09	06/09	07/09
ALMOÇO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
Prato Base	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Preto	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Carioca	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Preto	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Carioca	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Preto
Prato Principal	Frango grelhado	Peixe ensopado	Strogonoff de carne com champignon	Escondidinho de frango	Bife à role
Guarnição	Penne ao sugo com beterraba	Purê misto (batata + abóbora)	Batata palha	Legumes refogado (cenoura e vagem)	Farofa com couve
Opção de Prato	Carne moída	Picadinho de carne	Frango desfiado	Fritada de batata com ovo	Linguiça de frango
Salada	Salada especial (rúcula, tomate cereja e champignon)	Alface, tomate e pepino	Seleta de legumes	Alface e tomate	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 2					
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
LANCHE DA MANHÃ	Mini Pão de queijo + Leite com achocolatado	Biscoito de maisena + Suco de Fruta	Torradinha com requeijão + Iogurte	Cookies integrais + Leite fermentado	Pão francês com manteiga + Leite com achocolatado
	10/09	11/09	12/09	13/09	14/09
ALMOÇO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
Prato Base	Arroz Branco Arroz Integral FeijãoCarioca	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Preto	Arroz Branco Arroz Integral FeijãoCarioca	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Preto	Arroz Branco Arroz Integral FeijãoCarioca
Prato Principal	Almôndega de carne ao sugo	Frango grelhado	Peixe ensopado	Carne de panela	Frango assado
Guarnição	Purê de batata	Mandioquinha cozida	Farofa de banana	Espaguete na manteiga	Creme de milho
Opção de Prato	Picadinho de frango	Omelete de forno	Carne desfiada	Tirinhas de frango	Picadinho de carne
Salada	Alface, tomate e cenoura	Salada especial (macarrão parafuso, presunto, queijo branco e tomate cereja)	Alface, tomate e brócolis	Alface, tomate e beterraba	Alface, tomate e vagem
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	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
LANCHE DA MANHÃ	Pão de leite com queijo branco + Leite com achocolatado	Pipoca caseira + Suco de Fruta	Baquete com manteiga + logurte	Biscoito amanteigado + Leite fermentado	Bisnaguinha com requeijão + Leite com achocolatado
	17/09	18/09	19/09	20/09	21/09
ALMOÇO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
Prato Base	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Preto	Arroz Branco Arroz Integral FeijãoCarioca	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Preto	Arroz Branco Arroz Integral FeijãoCarioca	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Preto
Prato Principal	Espetinho de frango	Carne de panela	Frango assado	Peixe ensopado	Bife acebolado
Guarnição	Berinjela à parmegiana	Talharim ao molho branco	Purê de mandioquinha	Suflê de legumes	Batata gratinada
Opção de Prato	Carne desfiada	Picadinho de frango	Carne moída	Frango desfiado	Ovo mexido
Salada	Alface e tomate	Seleta de legumes	Alface, tomate e milho	Salada especial (rúcula, tomate e cebola roxa)	Alface, tomate e cenoura
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	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
LANCHE DA MANHÃ	Pão de forma com requeijão + Leite com achocolatado	Rosquinha de chocolate + Suco de Fruta	logurte com cereal	Cream cracker com manteiga + Leite fermentado	Mini pizza + Suco de Fruta
	24/09	25/09	26/09	27/09	28/09
ALMOÇO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
Prato Base	Arroz Branco Arroz Integral FeijãoCarioca	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Preto	Arroz Branco Arroz Integral FeijãoCarioca	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Preto	Arroz Branco Arroz Integral FeijãoCarioca
Prato Principal	Bife acebolado	Frango ensopado	Espetinho de carne	Frango assado	Espaguete com atum e milho
Guarnição	Bolinho de arroz assado	Farofa colorida	Abobrinha gratinada	Purê de mandioca	Legumes assado
Opção de Prato	Fricassê de frango	Carne moída	Ovo mexido	Carne ensopada	Frango desfiado
Salada	Seleta de legumes	Alface, tomate e palmito	Salada especial (alface americana, tomate cereja, palmito e pimentão)	Alface, tomate e beterraba	Alface e tomate
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