

CARDÁPIO OUTUBRO 2018 – COLÉGIO PRESIDENTE KENNEDY

<i>Semana 1</i>					
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
LANCHE DA MANHÃ	Bisnaguinha com requeijão + Leite com achocolatado	Leite com sucrilhos	Torradinha com manteiga + Iogurte	Biscoito amanteigado + Leite fermentado	Misto quente + Leite com achocolatado
	01/10	02/10	03/10	04/10	05/10
ALMOÇO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
Prato Base	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Preto	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Preto	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Preto	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Preto	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Preto
Prato Principal	Espetinho de Frango	Cação ao forno com batatas	Frango grelhado à parmegiana	Carne moída c/ abóbora	Strogonoff de Frango
Guarnição	Purê de mandioquinha	Brócolis ao alho e azeite	Couve refogada	Farofa colorida	Batata palha
Opção de Prato	Carne de panela	Frango em cubinhos	Tirinhas de carne (sem molho)	Ovo mexido	Carne desfiada c/ cebola
Salada	Alface, tomate e ervilha	Alface, tomate e pepino	Tomate cereja e cenoura	Alface, tomate e palmito	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	Rosquinha de coco + Leite com achocolatado	Pão de cará com manteiga + Suco de Fruta	Cookies integrais + Iogurte	Cream cracker com manteiga + Leite fermentado	FERIADO
	08/10	09/10	10/10	11/10	12/10
ALMOÇO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
Prato Base	Arroz Branco Arroz Integral FeijãoCarioca	Arroz Branco Arroz Integral FeijãoCarioca	Arroz Branco Arroz Integral FeijãoCarioca	Arroz Branco Arroz Integral FeijãoCarioca	FERIADO
Prato Principal	Talharim com atum ao molho branco	Frango ensopado	Carne de panela	Fricassê de Frango	
Guarnição	Cenoura e vagem na manteiga	Farofa colorida	Batata sautéé	Legumes refogado	
Opção de Prato	Frango em cubinhos	Espetinho de carne	Omelete de forno c/ queijo e presunto	Carne em cubinhos	
Salada	Alface, tomate e milho	Alface, tomate e brócolis	Alface e seleta de legumes	Mix de folhas	
Bebida	Suco de Fruta	Suco de Fruta	Suco de Fruta	Suco de Fruta	
Sobremesa	Gelatina	Gelatina	Gelatina	Gelatina	

Semana 3					
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
LANCHE DA MANHÃ	Biscoito maisena + Leite com achocolatado	Pão francês com manteiga + Suco de Fruta	logurte com sucrilhos	Mini Pão de Queijo + Leite fermentado	Cream cracker com requeijão + Leite com achocolatado
	15/10	16/10	17/10	18/10	19/10
ALMOÇO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
Prato Base	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Preto	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Preto	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Preto	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Preto	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Preto
Prato Principal	Frango grelhado acebolado	Carne assada	Panqueca de frango	Quibe recheado com requeijão	Atum gratinado
Guarnição	Tomate gratinado c/ queijo	Purê de mandioquinha	Molho de tomate enriquecido com vegetais	Purê de batata	Penne ao alho e azeite
Opção de Prato	Carne moída	Ovo mexido c/ presunto	Carne em cubinhos	Frango desfiado	Tirinhas de carne (s/ molho)
Salada	Alface, tomate e cenoura	Alface e vinagrete	Alface, tomate e palmito	Rúcula e tomate	Alface, tomate e milho
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 Leite com Queijo Branco + Leite com achocolatado	Pipoca caseira + Suco de Fruta	Salada de frutas + logurte	Pão de forma com requeijão + Leite fermentado	Biscoito de maisena + Suco de Fruta
	22/10	23/10	24/10	25/10	26/10
ALMOÇO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
Prato Base	Arroz Branco Arroz Integral FeijãoCarioca	Arroz Branco Arroz Integral FeijãoCarioca	Arroz Branco Arroz Integral FeijãoCarioca	Arroz Branco Arroz Integral FeijãoCarioca	Arroz Branco Arroz Integral FeijãoCarioca
Prato Principal	Strogonoff de carne c/ champignon	Coxinha de frango assada	Bife acebolado	Cação à parmegiana	Panqueca de carne
Guarnição	Batata palha	Abóbora refogada	Penne ao sugo	Couve refogada	Legumes refogado
Opção de Prato	Omelete de forno c/ legumes	Carne moída	Linguiça de Frango	Carne desfiada	Frango em cubinhos
Salada	Alface, tomate e beterraba	Alface e tomate	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	Doce surpresa	Doce surpresa	Doce surpresa	Doce surpresa	Doce surpresa

Semana 5					
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
LANCHE DA MANHÃ	Bisnaguinha com manteiga + Leite com achocolatado	Biscoito de polvilho + Suco de Fruta	Rosquinha de chocolate + Iogurte	Cookies integrais + Leite fermentado	Mini pão de queijo + Suco de Fruta
	29/10	30/10	31/10	01/11	02/11
ALMOÇO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
Prato Base	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Preto	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Preto	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Preto	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Preto	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Preto
Prato Principal	Canelone de Frango	Almôndega de carne ao sugo	Caçã gratinado com molho branco	Bife à role	Frango grelhado
Guarnição	Molho de tomate enriquecido com vegetais	Espaguete ao alho e azeite	Abóbora refogada	Batata sauté	Lasanha de presunto e queijo
Opção de Prato	Tirinhas de carne	Frango desfiado	Carne desfiada	Tirinhas de frango	Ovo mexido c/ couve
Salada	Alface, tomate e brócolis	Alface, tomate e cenoura	Alface, tomate e beterraba	Alface, tomate e ervilha	Alface, tomate e palmito
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