

CARDÁPIO NOVEMBRO 2018 - COLÉGIO PRESIDENTE KENNEDY

Semana 1

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Lanche da manhã	Leite ou Iogurte + Sucrilhos	Pão francês com manteiga + Suco de Fruta	Rosquinha de coco + Leite Fermentado	Cream Cracker com manteiga + Leite com achocolatado	Broa de milho com requeijão + Suco de Fruta
	05/11	06/11	07/11	08/11	09/11
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	Carne de panela	Frango à parmegiana light	Carne assada	Strogonoff de Frango	Peixe ensopado
Guarnição	Farofa c/ couve	Batata palito assada	Purê de mandioquinha	Batata palha	Suflê de legumes
Opção de Prato	Fricassê de Frango	Carne desfiada	Ovo mexido	Tirinhas de carne	Frango desfiado
Salada	Alface + tomate + cenoura ralada	Rúcula + tomate + palmito	Alface + tomate + vagem	Rúcula + tomate + brócolis	Alface + tomate + beterraba ralada
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

Obs.: Cardápio sujeito a alterações de acordo com a disponibilidade dos alimentos.

Semana 2

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Lanche da manhã	Mini Pão de Queijo + Leite com achocolatado	Cookies integrais + Iogurte	Bisnaguinha com requeijão e peito de peru + Suco de Fruta	FERIADO	FERIADO
	12/11	13/11	14/11	15/11	16/11
Almoço	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Prato Base	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Carioca	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Carioca	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Carioca	FERIADO	FERIADO
Prato Principal	Filé de Frango grelhado	Tirinhas de carne	Peixe ensopado		
Guarnição	Purê de Batata	Penne ao forno	Farofa colorida		
Opção de Prato	Carne moída	Omelete de forno	Frango desfiado		
Salada	Rúcula + tomate + palmito	Alface + tomate + ervilha	Rúcula + tomate + cenoura ralada		
Bebida	Suco de Fruta	Suco de Fruta	Suco de Fruta		
Sobremesa	Doce surpresa	Doce surpresa	Doce surpresa		

Obs.: Cardápio sujeito a alterações de acordo com a disponibilidade dos alimentos.

Semana 3

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Lanche da manhã	FERIADO	FERIADO	Biscoito de maisena + Leite com achocolatado	Rosquinha de chocolate + Suco de Fruta	Torradinha com requeijão + Leite Fermentado
	19/11	20/11	21/11	22/11	23/11
Almoço	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Prato Base	FERIADO	FERIADO	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Preto	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Preto	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Preto
Prato Principal			Strogonoff de Frango	Peixe ensopado	Bife acebolado
Guarnição			Batata palha	Purê de mandioquinha	Espaguete ao molho branco
Opção de Prato			Carne moída c/ abóbora	Tirinhas de frango	Ovo mexido
Salada			Alface + tomate + ervilha	Rúcula + tomate + beterraba ralada	Couve + tomate + brócolis
Bebida			Suco de Fruta	Suco de Fruta	Suco de Fruta
Sobremesa			Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época

Obs.: Cardápio sujeito a alterações de acordo com a disponibilidade dos alimentos.

Semana 4

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Lanche da manhã	Pão francês com queijo branco + Leite com achocolatado	Biscoito de polvilho + Suco de Fruta	Pão de Cará com requeijão + Iogurte	Cookies Integrais + Leite Fermentado	Pipoca + Suco de Fruta
	26/11	27/11	28/11	29/11	30/11
Almoço	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Prato Base	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Carioca	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Carioca	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Carioca	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Carioca	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Carioca
Prato Principal	Bife à role	Peixe ensopado	Espetinho de Frango	Carne ensopada c/ batata	Strogonoff de Frango
Guarnição	Penne ao alho e azeite	Couve refogada	Lasanha de presunto e queijo	Farofa colorida	Batata palha
Opção de Prato	Omelete de forno c/ queijo e tomate	Tirinhas de frango	Picadinho de carne	Frango em cubinhos	Carne desfiada
Salada	Alface + tomate + beterraba ralada	Rúcula + tomate + milho	Alface + tomate + brócolis	Rúcula + tomate + palmito	Alface + tomate + ervilha
Bebida	Suco de Fruta	Suco de Fruta	Suco de Fruta	Suco de Fruta	Suco de Fruta
Sobremesa	Gelatina	Gelatina	Gelatina	Gelatina	Gelatina

Obs.: Cardápio sujeito a alterações de acordo com a disponibilidade dos alimentos.

Thaíssa Martins de Jesus
Nutricionista
 CRN3: 47734