

## CARDÁPIO DEZEMBRO 2018 - COLÉGIO PRESIDENTE KENNEDY

### Semana 1

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
<b>Lanche da manhã</b>	Biscoito de Polvilho + Suco de Fruta	Bisnaguinha com queijo branco e presunto + Leite com achocolatado	Rosquinha de chocolate + Leite Fermentado	Cream Cracker com requeijão + Suco de Fruta	Biscoito de Maisena + Leite com achocolatado
	<b>03/12</b>	<b>04/12</b>	<b>05/12</b>	<b>06/12</b>	<b>07/12</b>
<b>Almoço</b>	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
<b>Prato Base</b>	Arroz Branco Arroz Integral Feijão <b>Preto</b>	Arroz Branco Arroz Integral Feijão <b>Preto</b>	Arroz Branco Arroz Integral Feijão <b>Preto</b>	Arroz Branco Arroz Integral Feijão <b>Preto</b>	Arroz Branco Arroz Integral Feijão <b>Preto</b>
<b>Prato Principal</b>	Carne moída	Tirinhas de frango	Carne assada	Frango ensopado	Peixe ensopado
<b>Guarnição</b>	Macarrão de forno	Legumes refogado	Farofa colorida	Macarrão ao sugo	Batata palha
<b>Opção de Prato</b>	Frango grelhado	Panqueca de carne	Ovo mexido	Carne desfiada	Frango desfiado
<b>Salada</b>	Alface + tomate + brócolis	Alface + tomate + milho	Alface + tomate + maionese	Alface + tomate + palmito	Alface + tomate + pepino
<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

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

## Semana 2

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
<b>Lanche da manhã</b>	Leite com sucrilhos	Torradinha com manteiga + Suco de fruta	Biscoito de maisena + Leite com achocolatado	Rosquinha de chocolate + Iogurte	Mini pão de queijo + Suco de Fruta
	<b>10/12</b>	<b>11/12</b>	<b>12/12</b>	<b>13/12</b>	<b>14/12</b>
<b>Almoço</b>	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
<b>Prato Base</b>	Arroz Branco Arroz Integral Feijão <b>Preto</b>	Arroz Branco Arroz Integral Feijão <b>Preto</b>	Arroz Branco Arroz Integral Feijão <b>Preto</b>	Arroz Branco Arroz Integral Feijão <b>Carioca</b>	Arroz Branco Arroz Integral Feijão <b>Carioca</b>
<b>Prato Principal</b>	Peixe ensopado	Carne moída	Tirinhas de frango	Carne assada	Frango ensopado
<b>Guarnição</b>	Batata palha	Macarrão de forno	Legumes refogado	Farofa colorida	Macarrão ao sugo
<b>Opção de Prato</b>	Frango desfiado	Frango grelhado	Panqueca de carne	Ovo mexido	Carne desfiada
<b>Salada</b>	Alface + tomate + pepino	Alface + tomate + brócolis	Alface + tomate + milho	Alface + tomate + maionese	Alface + tomate + palmito
<b>Bebida</b>	Suco de Fruta	Suco de Fruta	Suco de Fruta	Suco de Fruta	Suco de Fruta
<b>Sobremesa</b>	Paçoquita	Paçoquita	Paçoquita	Paçoquita	Paçoquita

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

**Thaíssa Martins de Jesus**  
Nutricionista  
CRN3: 47734