

CARDÁPIO FEVEREIRO 2019- COLÉGIO PRESIDENTE KENNEDY

Semana 1

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Lanche da manhã	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS	Bisnaguinha com requeijão + Suco de fruta
					01/02
Almoço	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Prato Base	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Preto
Prato Principal					Peixe ensopado
Guarnição					Purê de mandioquinha
Opção de Prato					Tirinhas de Frango
Salada					Alface + tomate + brócolis
Bebida					Suco de Fruta
Sobremesa					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	Pão Francês com manteiga + Leite com achocolatado	Salada de Fruta + Iogurte	Torradinha com requeijão + Suco de Fruta	Pão de Cará com mussarela + Leite com achocolatado	Pipoca caseira + Suco de Fruta
	04/02	05/02	06/02	07/02	08/02
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	Espetinho de Frango	Bolo de carne recheado	Fricassê de Frango	Peixe ensopado	Strogonoff de carne
Guarnição	Macarrão ao sugo	Purê misto (abóbora e batata)	Batata sauté	Brócolis gratinado	Batata palha
Opção de Prato	Carne moída	Frango desfiado	Carne em cubinhos	Tirinhas de Frango	Omelete de forno
Salada	Alface + tomate + beterraba	Alface + tomate + milho	Alface + tomate + cenoura	Alface + tomate + ervilha	Alface + tomate + pepino
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.

Semana 3

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Lanche da manhã	Cream cracker com manteiga + Leite com achocolatado	Biscoito de polvilho + Suco de Fruta	Misto quente no pão de forma + Leite com achocolatado	Cookies Integrais + Iogurte	Mini pizza + Suco de Fruta
	11/02	12/02	13/02	14/02	15/02
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	Bife acebolado	Coxinha de frango assada	Peixe ensopado	Panqueca de carne	Frango à pizzaiolo
Guarnição	Purê de mandioquinha	Macarrão ao sugo	Farofa colorida	Legumes refogado	Couve refogada
Opção de Prato	Fricassê de Frango	Carne desfiada	Tirinhas de Frango	Ovo mexido	Carne moída
Salada	Alface + tomate + brócolis	Alface + tomate + cenoura	Alface + tomate + beterraba	Alface + tomate + milho	Alface + tomate + ervilha
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	Mini Pão de Queijo + Leite com achocolatado	Rosquinha de chocolate + Leite fermentado	Leite com sucrilhos	Pão de forma com requeijão + Leite com achocolatado	Torradinha com patê de frango + Suco de Fruta
	18/02	19/02	20/02	21/02	22/02
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	Torta de frango	Peixe ensopado	Escondidinho de carne	Almôndega de frango	Carne assada
Guarnição	Legumes refogado	Batata sauté	Cenoura e vagem na manteiga	Purê de Mandioquinha	Macarrão ao sugo
Opção de Prato	Carne em cubinhos	Tirinhas de frango	Ovo mexido	Carne moída	Frango desfiado
Salada	Alface + tomate + palmito	Alface + tomate + pepino	Alface + tomate + brócolis	Alface + vinagrete	Salada de maionese
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	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Lanche da manhã	Broa com manteiga + Leite com achocolatado	Biscoito amanteigado + Iogurte	Pão francês com requeijão + Leite com achocolatado	Biscoito de Polvilho + Suco de Fruta	Cookies integrais + Leite com achocolatado
	25/02	26/02	27/02	28/02	01/03
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	Peixe ensopado	Hambúrguer de carne	Coxinha de frango assada	Gratinado de carne	Frango ensopado
Guarnição	Batata sauté	Legumes gratinado	Purê de batata	Macarrão ao alho e azeite	Farofa colorida
Opção de Prato	Tirinha de Frango	Omelete de forno	Carne moída	Frango desfiado	Tirinha de carne
Salada	Alface + tomate + pepino	Alface + tomate + brócolis	Alface + tomate + milho	Alface + tomate + cenoura	Alface + tomate + beterraba
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