

CARDÁPIO FEVEREIRO 2019- COLÉGIO PRESIDENTE KENNEDY

Semana 1

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Lanche da manhã	FERIADO	FERIADO	FERIADO	Pão de milho com manteiga + Leite com achocolatado	Biscoito de polvilho + Suco de fruta
	04/03	05/03	06/03	07/03	08/03
Almoço	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Prato Base	FERIADO	FERIADO	FERIADO	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Carioca	Arroz Branco Arroz Integral Feijão Carioca
Prato Principal				Espetinho de Frango	Peixe ensopado
Guarnição				Farofa de cebola	Batatas (doce e inglesa) assadas com ervas
Opção de Prato				Carne ensopada enriquecida (com verduras)	Frango em cubinhos
Salada				Alface + rúcula + tomate	Alface + tomate + cenoura
Bebida				Suco de Fruta	Suco de Fruta
Sobremesa				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 fermentado	Bisnaguinha com queijo branco + Leite com achocolatado	Torradinha com requeijão + Iogurte de Fruta	Pão de cará com manteiga + Leite com achocolatado	Pipoca caseira + Suco de fruta
	11/03	12/03	13/03	14/03	15/03
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	Strogonoff de frango turbinado (com abobrinha)	Picadinho de carne ao molho branco	Panqueca de frango do "Hulk" (massa de couve)	Peixe ensopado	Torta de carne
Guarnição	Batata palha	Farofa nutritiva (com beterraba e cenoura)	Legumes na manteiga	Suflê de queijo com espinafre	Mandioquinha cozida
Opção de Prato	Tirinhas de carne	Filé de frango grelhado	Carne desfiada	Frango em cubinhos	Ovo mexido
Salada	Alface + tomate + ervilha	Alface + rúcula + tomate	Alface + tomate + palmito	Alface + tomate + brócolis	Alface + rúcula + tomate
Bebida	Suco de Fruta	Suco de Fruta	Suco de Fruta	Suco de Fruta	Suco de Fruta
Sobremesa	Gelatina com pedacinhos de Maçã	- Gelatina com Maçã (Estendido) - Fruta da época (Integral)	Gelatina com pedacinhos de Maçã	- Gelatina com Maçã (Estendido) - Fruta da época (Integral)	Gelatina com pedacinhos de Maçã

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

Semana 3

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Lanche da manhã	Pão de leite com manteiga + Leite com achocolatado	Cookies integrais + Suco de Fruta	Pão de forma com requeijão + Leite fermentado	Biscoito de maisena + Leite com achocolatado	Bisnaguinha com manteiga + Iogurte de fruta
	18/03	19/03	20/03	21/03	22/03
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	Almôndega de carne (enriquecida com aveia)	Panqueca de frango com requeijão	Peixe ensopado	Bife acebolado	Espetinho de frango
Guarnição	Macarrão ao alho e azeite	Abóbora refogada	Purê de mandioquinha	Batata "frita" (assada)	Farofa com abobrinha
Opção de Prato	Frango grelhado	Carne moída	Frango desfiado	Omelete com queijo e presunto	Carne desfiada
Salada	Alface + tomate + cenoura	Alface + tomate + ervilha	Alface + tomate + vagem	Alface + tomate + milho	Alface + tomate + 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

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 manteiga + Leite com achocolatado	Rosquinha de coco + Iogurte de fruta	Mini pão de queijo + Suco de fruta	Leite com sucrilhos	Mini pizza + Suco de fruta
	25/03	26/03	27/03	28/03	29/03
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	Escondidinho de frango com abóbora	Peixe ensopado	Carne ensopada com mandioca	Coxinha de frango assada	Bife acebolado
Guarnição	Couve refogada	Brócolis e couve flor gratinada	Farofa com couve	Macarrão ao molho sugo	Suflê de cenoura
Opção de Prato	Carne de panela	Frango desfiado	Omelete de legumes	Carne desfiada	Frango ensopado
Salada	Alface + tomate + milho	Alface + tomate + palmito	Alface + rúcula + tomate	Alface + tomate + cenoura	Alface + tomate + ervilha
Bebida	Suco de Fruta	Suco de Fruta	Suco de Fruta	Suco de Fruta	Suco de Fruta
Sobremesa	Doce surpresa	- Doce surpresa (estendido) - Fruta da época (integral)	Doce surpresa	- Doce surpresa (estendido) - Fruta da época (integral)	Doce surpresa

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

Thaíssa Martins de Jesus
Nutricionista
 CRN3: 47734