

### Semana 1

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
<b>Lanche da manhã</b>	Rosquinha de chocolate + Suco de Fruta	Bisnaguinha com requeijão + Leite com achocolatado	Fruta da época picadinha + Iogurte	Cookies integral + Leite fermentado	Mini pão de queijo + Suco de Fruta
	<b>03/06</b>	<b>04/06</b>	<b>05/06</b>	<b>06/06</b>	<b>07/06</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>	Almôndega de carne	Frango ensopado	Escondidinho de carne	Frango assado	Peixe ensopado
<b>Guarnição</b>	Espaguete ao molho sugo (enriquecido com beterraba)	Farofa colorida	Batata palha	Penne ao molho branco (enriquecido com couve flor)	Purê misto (batata + mandioca)
<b>Opção de Prato</b>	Omelete de forno	Tirinhas de carne	Cubinhos de frango	Carne desfiada	Frango desfiado
<b>Salada</b>	Alface + tomate + cenoura	Alface + tomate + brócolis	Alface + tomate + ervilha	Alface + tomate + vagem	Alface + tomate + milho
<b>Bebida</b>	Suco de Fruta	Suco de Fruta	Suco de Fruta	Suco de Fruta	Suco de Fruta
<b>Sobremesa</b>	Gelatina com uva	- Gelatina com uva (Estendido) - Fruta da época (Integral)	Gelatina com uva	- Gelatina com uva (Estendido) - Fruta da época (Integral)	Gelatina com uva

### CARDÁPIO JUNHO 2019- COLÉGIO PRESIDENTE KENNEDY

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

## Semana 2

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
<b>Lanche da manhã</b>	Biscoito de maisena + Leite com achocolatado	Torradinha com manteiga + Suco de Fruta	Bolo simples + Leite fermentado	Cereais + Iogurte	Pão de cará com requeijão + Leite com achocolatado
	<b>10/06</b>	<b>11/06</b>	<b>12/06</b>	<b>13/06</b>	<b>14/06</b>
<b>Almoço</b>	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
<b>Prato Base</b>	Arroz Branco Arroz Integral Feijão <b>Carioca</b>	Arroz Branco Arroz Integral Feijão <b>Carioca</b>	Arroz Branco Arroz Integral Feijão <b>Carioca</b>	Arroz Branco Arroz Integral Feijão <b>Carioca</b>	Arroz Branco Arroz Integral Feijão <b>Carioca</b>
<b>Prato Principal</b>	Espetinho de frango	Carne assada	Panqueca do hulk de frango (massa: couve)	<b>Empadão de carne louca</b>	Bife acebolado
<b>Guarnição</b>	Purê de mandioquinha	Batata gratinada	Legumes na manteiga	Grão de bico refogado	Espaguete ao alho e azeite
<b>Opção de Prato</b>	Carne moída com abóbora	Tirinhas de frango	Carne desfiada	Frango com requeijão	Omelete de forno
<b>Salada</b>	Alface + tomate + brócolis	Alface + tomate + beterraba	Alface + tomate + palmito	Alface + tomate + cenoura	Alface + tomate + chuchu
<b>Bebida</b>	Suco de Fruta	Suco de Fruta	Suco de Fruta	Suco de Fruta	Suco de Fruta
<b>Sobremesa</b>	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 3

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
<b>Lanche da manhã</b>	Biscoito de polvilho + Suco de Fruta	Pão francês com manteiga + Leite com achocolatado	Biscoito amanteigado + Iogurte	<b>FERIADO</b>	<b>FERIADO</b>
	<b>17/06</b>	<b>18/06</b>	<b>19/06</b>	<b>20/06</b>	<b>21/06</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>	<b>FERIADO</b>	<b>FERIADO</b>
<b>Prato Principal</b>	Quibe de forno com requeijão	Fricassê de Frango	<b>Hambúrguer de carne</b>		
<b>Guarnição</b>	Grão de bico refogado	Batata palha	Suflê de legumes		
<b>Opção de Prato</b>	Frango desfiado	Carne moída com chuchu	Tirinhas de frango		
<b>Salada</b>	Alface + tomate + beterraba	Alface + tomate + cenoura	Alface + tomate + pepino		
<b>Bebida</b>	Suco de Fruta	Suco de Fruta	Suco de Fruta		
<b>Sobremesa</b>	Paçoca	- Paçoca (Estendido) - Fruta da época (Integral)	Paçoca		

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

### Semana 4

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
<b>Lanche da manhã</b>	Cream cracker com manteiga + Leite com achocolatado	Torradinha com requeijão + Suco de Fruta	Biscoito de maisena + Leite fermentado	Rosquinha de chocolate + Iogurte	Broa com manteiga + Leite com achocolatado
	<b>24/06</b>	<b>25/06</b>	<b>26/06</b>	<b>27/06</b>	<b>28/06</b>
<b>Almoço</b>	<b>Segunda</b>	<b>Terça</b>	<b>Quarta</b>	<b>Quinta</b>	<b>Sexta</b>
<b>Prato Base</b>	Arroz Branco Arroz Integral Feijão <b>Carioca</b>	Arroz Branco Arroz Integral Feijão <b>Carioca</b>	Arroz Branco Arroz Integral Feijão <b>Carioca</b>	Arroz Branco Arroz Integral Feijão <b>Carioca</b>	Arroz Branco Arroz Integral Feijão <b>Carioca</b>
<b>Prato Principal</b>	Frango grelhado ao creme de milho	<b>Almôndega de carne</b>	Rocambole de carne	Strogonoff de frango com abobrinha	Bife à rolê
<b>Guarnição</b>	Farofa colorida	Purê de batata	Penne ao alho e azeite	Batata palha	Mandioca ao alho
<b>Opção de Prato</b>	Carne desfiada	Cubinhos de frango	Ovo mexido	Carne moída com milho	Tirinhas de frango
<b>Salada</b>	Alface + tomate + ervilha	Alface + tomate + pepino	Alface + tomate + cenoura	Alface + tomate + beterraba	Alface + tomate + brócolis
<b>Bebida</b>	Suco de Fruta	Suco de Fruta	Suco de Fruta	Suco de Fruta	Suco de Fruta
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Paçoca	Paçoca

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

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