



Mês:
Fevereiro 2020

CARDÁPIO LANCHE E ALMOÇO

COLÉGIO PRESIDENTE KENNEDY

Cardápio elaborado pela Nutricionista Thaíssa Martins de Jesus CRN3: 47734

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Biscoito de Maisena + Leite com achocolatado	Mini Pão de Queijo + Suco de Fruta	Rosquinha de Chocolate + Iogurte	Pão Cará com Manteiga + Leite Fermentado	Cookies Integral + Leite com achocolatado

03 a 07 de Fevereiro		Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
	Prato principal	Frango ensopado	Carne de panela	Peixe ensopado	Frango assado	Strogonoff de carne
	Guarnição	Macarrão ao alho e azeite	Purê de mandioquinha	Legumes refogado	Farofa de cebola	Batata palha
	Opção de prato	Isca de carne acebolada	Frango desfiado	Carne desfiada	Ovo mexido	Tirinhas de frango
	Opção de prato (vegetariano)	*	Cenoura refogada	Batata gratinada	Brócolis ao alho e óleo	Repolho refogado
	Salada	Alface + tomate + brócolis	Alface + tomate + beterraba	Alface + tomate + palmito	Alface + tomate + cenoura	Alface + tomate + pepino
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época

- Todos os dias será oferecido: arroz integral, arroz branco, feijão (preto ou carioca) e suco de fruta (polpa 100% fruta).
- Cardápio sujeito a alterações de acordo com a disponibilidade dos alimentos.

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Cereal + Iogurte	Cream Cracker com manteiga + Leite Fermentado	Bisnaguinha com requeijão + Leite com achocolatado	Biscoito de polvilho + Suco de Fruta	Torradinha com Requeijão + Iogurte

10 a 14 de Fevereiro		Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
	Prato principal	Carne assada	Frango gratinado	Almôndega de carne	Cação ensopado	Espetinho de frango
	Guarnição	Farofa	Legumes assado	Macarrão ao molho sugo	Purê misto (batata + mandioca)	Batata doce refogada
	Opção de prato	Frango desfiado	Carne moída	Frango em cubinhos	Carne desfiada	Ovo cozido
	Opção de prato (vegetariano)	Couve à mineira	Homus	Espinafre refogado	Espiga de milho	Tomate recheado com mussarela
	Salada	Alface + tomate + beterraba	Alface + tomate + palmito	Alface + tomate + cenoura	Alface + tomate + vagem	Alface + tomate + brócolis
	Sobremesa	- Gelatina (Estendido) - Fruta da época (Integral)	- Gelatina (Estendido) - Fruta da época (Integral)	Gelatina	- Gelatina (Estendido) - Fruta da época (Integral)	- Gelatina (Estendido) - Fruta da época (Integral)

- Todos os dias será oferecido: arroz integral, arroz branco, feijão (preto ou carioca) e suco de fruta (polpa 100% fruta).
- Cardápio sujeito a alterações de acordo com a disponibilidade dos alimentos.

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Cookies Integral + Leite com Achocolatado	Biscoito Francesinho + Suco de Fruta	Pão Francês com Manteiga + Iogurte	Mini Pão de Queijo + Leite Fermentado	Biscoito de Maisena + Leite com achocolatado

17 a 21 de Fevereiro		Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
	Prato principal	Frango à parmegiana light	Carne assada	Filé de frango grelhado acebolado	Carne ensopada	Cação ensopado
	Guarnição	Mandioca ao alho	Macarrão ao molho branco	Purê de Batata	Sufê de legumes	Farofa de cebola
	Opção de prato	Ovo mexido	Tirinhas de frango	Carne moída	Frango em cubinhos	Carne desfiada
	Opção de prato (vegetariano)	Purê de cenoura	Abóbora cozida	Berinjela à parmegiana	Inhame refogado	Banana da terra na manteiga
	Salada	Alface + tomate + vagem	Alface + tomate + cenoura	Alface + tomate + ervilha	Alface + tomate + palmito	Alface + tomate + beterraba
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época

- Todos os dias será oferecido: arroz integral, arroz branco, feijão (preto ou carioca) e suco de fruta (polpa 100% fruta).
- Cardápio sujeito a alterações de acordo com a disponibilidade dos alimentos.

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Rosquinha de chocolate + iogurte	Torradinha com Requeijão + Leite Fermentado	Broa com Manteiga + Leite com achocolatado	Pipoca + Suco de Fruta	Cereal + iogurte

24 a 28 de Fevereiro		Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
	Prato principal	Cação ao forno	Frango assado	Rocambolê de carne	Frango ensopado	Bife acebolado
	Guarnição	Legumes gratinado	Farofa com beterraba	Abóbora refogada	Macarrão de forno	Purê misto (batata + inhame)
	Opção de prato	Tirinhas de frango	Ovo cozido	Frango desfiado	Isca de carne acebolada	Fricassê de frango
	Opção de prato (vegetariano)	Batata sauté	Couve flor gratinada	Bruschetta	Abobrinha assada com manjeriço	Chuchu ao alho
	Salada	Alface + tomate + palmito	Alface + tomate + pepino	Alface + tomate + milho	Alface + tomate + beterraba	Alface + tomate + cenoura
	Sobremesa	- Picolé (Estendido) - Fruta da época (Integral)	- Picolé (Estendido) - Fruta da época (Integral)	Picolé	- Picolé (Estendido) - Fruta da época (Integral)	- Picolé (Estendido) - Fruta da época (Integral)

- Todos os dias será oferecido: arroz integral, arroz branco, feijão (preto ou carioca) e suco de fruta (polpa 100% fruta).
- Cardápio sujeito a alterações de acordo com a disponibilidade dos alimentos.