

Cardápio - 03 a 04 de maio

				03/05 (Quinta)	04/05 (Sexta)
Café da manhã				Bolo de banana Maçã e melão Suco de morango	Mini-pão de batata com requeijão Pera e abacaxi Suco de uva
Almoço				Salada de alface Arroz e feijão Frango à jardineira Polenta nutritiva Melancia Suco de laranja com acerola	Salada de tomate Arroz e feijão Omelete com legumes Brócolis refogado Caqui Suco de limão
Lanche da tarde				Mini-pão francês com margarina Banana e mamão Suco de maracujá	Mini-pão de coco Maçã e melancia Suco de morango
Jantar				Salada de pepino Arroz e feijão Escondidinho de carne Suco de tangerina	Salada de beterraba Risoto de frango com legumes Suco de morango

Obs. Crianças com alergias e/ou intolerâncias alimentares terão alimentação diferenciada de acordo com sua dieta.

Frutas e legumes poderão sofrer alterações caso não estejam com a qualidade esperada.

Nutricionista: Carla Caratin – CRN3 11.440 – nutricao@cycleschool.com.br

Cardápio - 07 a 11 de maio

	07/05 (Segunda)	08/05 (Terça)	09/05 (Quarta)	10/05 (Quinta)	11/05 (Sexta)
Café da manhã	Pão recheado Banana e mamão Suco de uva	Mini-pão de cenoura com requeijão Maçã e melão Suco de abacaxi	Mini-pão de coco Pera e abacaxi Suco de laranja com acerola	Mini-pão francês com margarina Caqui e melancia Suco de maracujá	Bolo de cenoura Goiaba e mamão Suco de caju
Almoço	Salada de tomate Arroz e feijão Isca de frango Purê de batata Melão Suco de tangerina	Salada de cenoura ralada Arroz e feijão Peixe ao molho Abobrinha refogada Mexerica Suco de limão	Salada de alface Arroz e feijão preto Isca de carne Farofa de couve e ovos Abacaxi Suco de morango	Salada de acelga Arroz e feijão Frango ao molho Macarrão no azeite Beterraba cozida Banana Suco de manga	Salada de pepino Arroz e feijão Rocambolo de carne Purê de abóbora Salada de frutas Suco de abacaxi
Lanche da tarde	Mini-pão integral com cream cheese Maçã e melancia Suco de laranja com acerola	Bolo de maçã Pera e mamão Suco de maracujá	Mini-pão de mandioquinha com requeijão Caqui e melão Suco de caju	Mini-pão recheado de banana Goiaba e abacaxi Suco de uva	Biscoito de polvilho Mexerica e melancia Leite com chocolate
Jantar	Salada de escarola Arroz e feijão Ovos mexidos com legumes Suco de limão	Salada de beterraba cozida Arroz e feijão Carne moída refogada com legumes Suco de morango	Salada de tomate Arroz e feijão Torta de frango com legumes Suco de uva	Salada de alface Arroz e feijão Escondidinho de carne Suco de manga	Salada de cenoura cozida Arroz e feijão Frango em cubos com brócolis Suco de abacaxi

Obs. Crianças com alergias e/ou intolerâncias alimentares terão alimentação diferenciada de acordo com sua dieta.

Frutas e legumes poderão sofrer alterações caso não estejam com a qualidade esperada.

Nutricionista: Carla Caratin – CRN3 11.440 – nutricao@cycleschool.com.br

	14/05 (Segunda)	15/05 (Terça)	16/05 (Quarta)	17/05 (Quinta)	18/05 (Sexta)
Café da manhã	Mini-pão recheado de maçã Pera e melancia Suco de uva	Pão de mandioquinha com queijo branco Caqui e melão Suco de laranja com acerola	Bolo formigueiro Goiaba e mamão Suco de maracujá	Mini-pão integral com cream cheese Mexerica e melancia Suco de caju	Biscoito de polvilho Banana e abacaxi Suco de limão
Almoço	Salada de repolho Arroz e feijão Omelete de legumes Brócolis refogado Maçã Suco de morango	Salada de beterraba cozida Arroz e feijão Estrogonofe de frango Batata assada Salada de frutas Suco de uva	Salada de pepino Arroz e lentilha Quibe assado Purê de abóbora Melancia Suco de manga	Salada de couve Arroz e feijão Carne em cubos com legumes Farofa de cenoura Pera Suco de abacaxi	Salada de alface Arroz e feijão Frango assado Macarrão na manteiga Mix de legumes refogados Mamão Suco de laranja com acerola
Lanche da tarde	Pão de queijo Caqui e abacaxi Suco de maracujá	Mini-pão francês com margarina Goiaba e melancia Suco tangerina	Mini-pão de batata com requeijão Mexerica e mamão Suco de caju	Bolo de banana Maçã e melão Suco de tangerina	Mini-pão de coco Pera e melancia Suco de limão
Jantar	Salada de tomate Risoto de frango com legumes Suco de morango	Salada de cenoura ralada Arroz e feijão Carne moída refogada com legumes Suco de uva	Salada de alface Arroz e feijão Panqueca de frango Suco de manga	Salada de tomate Arroz e feijão Ovos mexidos com legumes Suco de abacaxi	Salada de brócolis Arroz e feijão Rocambole de carne Suco de laranja com acerola

Obs. Crianças com alergias e/ou intolerâncias alimentares terão alimentação diferenciada de acordo com sua dieta.

Frutas e legumes poderão sofrer alterações caso não estejam com a qualidade esperada.

Nutricionista: Carla Caratin – CRN3 11.440 – nutricao@cycleschool.com.br

	21/05 (Segunda)	22/05 (Terça)	23/05 (Quarta)	24/05 (Quinta)	25/05 (Sexta)
Café da manhã	Granola Banana e mamão Iogurte	Mini-pão de batata com requeijão Maçã e melão Suco de maracujá	Mini-pão de coco Pera e abacaxi Suco de caju	Mini-pão francês com margarina Caqui e melancia Suco de laranja com acerola	Bolo de banana Goiaba e mamão Suco de maracujá
Almoço	Salada de acelga Arroz e feijão Escondidinho de frango Mix de legumes refogados Mexerica Suco de caju	Salada de escarola Arroz e feijão Peixe assado com batatas e tomate Brócolis refogado Salada de frutas Suco de tangerina	Salada de alface Arroz e feijão preto Isca de carne Farofa de couve e cenoura Melão Suco de limão	Salada de tomate Arroz e feijão Frango ao molho Polenta nutritiva Banana Suco de morango	Salada de abobrinha Arroz e feijão Almôndegas ao molho Macarrão na manteiga Beterraba cozida Abacaxi Suco de uva
Lanche da tarde	Mini-pão de cenoura com queijo branco Maçã e melancia Suco de manga	Bolo de chocolate Pera e mamão Suco de abacaxi	Mini-pão integral com cream cheese Caqui e melancia Suco de laranja com acerola	Mini-pão de mandioca com requeijão Goiaba e mamão Suco de maracujá	Mini-pão recheado Mexerica e melancia Suco de caju
Jantar	Salada de pepino Arroz e feijão Carne de panela com legumes Suco de tangerina	Salada de couve-flor Arroz e feijão Frango à jardineira Suco de limão	Salada de cenoura Arroz e feijão Lasanha à bolonhesa Suco de morango	Salada de tomate Arroz e feijão Omelete com legumes Suco de uva	Salada de couve Arroz e feijão Isca de frango Polenta nutritiva Suco de manga

Obs. Crianças com alergias e/ou intolerâncias alimentares terão alimentação diferenciada de acordo com sua dieta.

Frutas e legumes poderão sofrer alterações caso não estejam com a qualidade esperada.

Nutricionista: Carla Caratin – CRN3 11.440 – nutricao@cycleschool.com.br

	28/05 (Segunda)	29/05 (Terça)	30/05 (Quarta)		
Café da manhã	Pão de queijo Maçã e melão Iogurte	Mini-pão francês com requeijão Pera e abacaxi Suco de maracujá	Mini-pão de mandioquinha com cream cheese Caqui e melancia Suco de caju		
Almoço	Salada de tomate Arroz e feijão Carne desfiada com tomate e cebola Macarrão no azeite Abobrinha refogada Goiaba Suco de caju	Salada de couve-flor Arroz e feijão Omelete de legumes Purê de abóbora Melão Suco de tangerina	Salada de couve Arroz e feijão Estrogonofe de carne Batata assada Mexerica Suco de limão		
Lanche da tarde	Mini-pão integral com cream cheese Banana e abacaxi Suco de manga	Granola Maçã e mamão Iogurte	Bolo de chocolate Pera e abacaxi Suco de laranja com acerola		
Jantar	Salada de cenoura ralada Arroz e feijão Frango em cubos Purê de batata Suco de tangerina	Salada de pepino Arroz e feijão Isca de carne Abobrinha refogada Suco de limão	Salada de tomate Risoto de frango com legumes Suco de morango		

Obs. Crianças com alergias e/ou intolerâncias alimentares terão alimentação diferenciada de acordo com sua dieta.

Frutas e legumes poderão sofrer alterações caso não estejam com a qualidade esperada.

Nutricionista: Carla Caratin – CRN3 11.440 – nutricao@cycleschool.com.br