

# Cardápio - 04 a 08 de dezembro

## K1 ao E5

	04/12 (Segunda)	05/12 (Terça)	06/12 (Quarta)	07/12 (Quinta)	08/12 (Sexta)
<b>Café da manhã</b>	Esfiha de frango Melancia e maçã Suco de fruta	Bolo de laranja Banana e manga Suco de fruta	Pão francês integral com ovo mexido Banana e melão Leite com chocolate	Bolo de maçã Mamão e banana Suco de fruta	Pão de coco com geleia Manga e maçã Suco de fruta
<b>Almoço</b>	Cenoura ralada Brócolis Arroz e feijão Ovo mexido Purê de abóbora Banana Suco de fruta (opção: picado de frango)	Alface Pepino Arroz com cenoura ralada e feijão Kibe assado Macarrão ao molho sugo Melancia Suco de fruta (opção: omelete)	Couve Beterraba ralada Arroz e feijão Peixe assado Brócolis refogado Maçã Suco de fruta (opção: frango ensopado)	Acelga Vinagrete Arroz e feijão Estrogonofe de frango Batata assada Abacaxi Suco de fruta (opção: omelete)	Repolho Tomate Arroz, feijão e grão de bico Isca de frango empanada Abobrinha refogada Banana Suco de fruta (opção: omelete)
<b>Lanche da tarde</b>	Cereal de milho, aveia e granola Melão e pêra Iogurte de morango	Mini-pão de mandioquinha com cream cheese Mamão e abacaxi Suco de fruta	Pão de batata recheado Melão e Pêra Suco de fruta	Pão de queijo Pêra e manga Suco de fruta	Biscoito de polvilho Melancia e maçã Suco de fruta
<b>Jantar</b>	Salada de tomate Arroz e feijão Picado de carne com abobrinha refogada Suco de fruta	Salada de alface com tomate Arroz e feijão Picado de frango Suco de fruta	Salada de repolho com cenoura ralada Arroz e feijão Hambúrguer caseiro Suco de fruta	Salada de alface Arroz e feijão Picado de frango com milho Suco de fruta	Salada de pepino Arroz e feijão Carne moída com abóbora Suco de fruta

*Crianças com alergias e/ou intolerâncias alimentares terão alimentação diferenciada de acordo com a necessidade.*

*Todos os alimentos e bebidas das turmas de K1 e K2 são preparadas sem açúcar.*

*Frutas e legumes poderão sofrer alterações caso não estejam disponíveis ou com a qualidade esperada na data prevista para uso.*

*Nutricionista: Carolina Sabbag Maziero – CRN3 28093 – nutricion@cycleschool.com.br*

# Cardápio - 11 a 15 de dezembro

## K1 ao E5

	11/12 (Segunda)	12/12 (Terça)	13/12 (Quarta)	14/12 (Quinta)	15/12 (Sexta)
<b>Café da manhã</b>	Esfiha de carne Maçã e banana Suco de fruta	Pão de batata recheado Banana e mamão Suco de fruta	Bolo de maçã Pêra e manga Suco de fruta	Bisnaguinha caseira com margarina Maçã e manga Suco de fruta	<b>FÉRIAS</b>
<b>Almoço</b>	Couve Tomate Arroz e feijão Frango assado Macarrão ao molho branco Uva verde sem caroço Suco de fruta (opção: omelete)	Alface Beterraba ralada Arroz e feijão Estrogonofe de carne Batata assada Maçã Suco de fruta (opção: ovos mexidos)	Couve Tomate Arroz Feijoada Kids Farofa de cenoura Abacaxi Suco de fruta (opção: ovos mexidos)	Alface Tomate Arroz e feijão Ovo mexido Cenoura refogada Salada de frutas Suco de fruta (opção: picado de frango)	<b>FÉRIAS</b>
<b>Lanche da tarde</b>	Pão de queijo Melão e pêra Suco de fruta	Mini pão de milho com requeijão Pêra e melancia Suco de fruta	Pão de mandioquinha com cream cheese Maçã e melancia Suco de fruta	Biscoito de polvilho Banana e mamão Suco de fruta	<b>FÉRIAS</b>
<b>Jantar</b>	Acelga Arroz e feijão Panqueca de carne moída Suco de fruta	Alface com tomate Arroz e feijão Picado de frango Suco de fruta	Pepino Arroz e feijão Carne moída com cenoura Suco de fruta	Brócolis Arroz e feijão Picado de frango Suco de fruta	<b>FÉRIAS</b>

*Crianças com alergias e/ou intolerâncias alimentares terão alimentação diferenciada de acordo com a necessidade.*

*Todos os alimentos e bebidas das turmas de K1 e K2 são preparadas sem açúcar.*

*Frutas e legumes poderão sofrer alterações caso não estejam disponíveis ou com a qualidade esperada na data prevista para uso.*

*Nutricionista: Carolina Sabbag Maziero – CRN3 28093 – nutricao@cycleschool.com.br*