

Cardápio - 04 a 08 de março

K1 ao M6

	04/03 (Segunda)	05/03 (Terça)	06/03 (Quarta)	07/03 (Quinta)	08/03 (Sexta)
Café da manhã	Esfiha de carne Banana e melão Suco de fruta	Pão de batata recheado com peito de peru Manga e banana Leite com chocolate	Bolo de laranja Pera e melancia Suco de fruta	Pão de milho com cream cheese Maçã e banana Suco de fruta	Biscoito de polvilho Pera e Mamão Suco de fruta
Almoço	Repolho Cenoura ralada Arroz com brócolis e feijão Kafta assada Abobrinha refogada Melancia Suco de fruta (opção: ovo mexido)	Acelga Beterraba ralada Arroz e feijão Sobrecoxa de frango assada Macarrão ao molho branco Uva verde sem caroço Suco de fruta (opção: ovo mexido)	Couve Tomate Arroz Feijoada Kids Farofa de acelga Abacaxi Suco de fruta (opção: ovo mexido)	Pepino Acelga Arroz e feijão Ovo mexido Abóbora assada Melão Suco de fruta (opção: isca de frango)	Alface Beterraba ralada Arroz, feijão e feijão branco Estrogonofe de carne Batata assada Maçã Suco de fruta (opção: ovo mexido)
Lanche da tarde	Mini-pão francês integral com ovo mexido Maçã e Abacaxi Suco de fruta	Mini-pão de mandioca com requeijão Maçã e mamão Suco de fruta	Pão de queijo Maçã e melão Suco de frutas	Arroz doce Pêra e mamão Suco de fruta	Bolo de cenoura Banana e mexerica Suco de fruta
Jantar	Cenoura Arroz e feijão Picado de frango Suco de fruta	Acelga Arroz e feijão Carne moída com tomate e salsinha Suco de fruta	Repolho Arroz e feijão Isca de frango com milho Suco de fruta	Alface com tomate Arroz e feijão Picado de carne com cenoura Suco de fruta	Pepino Arroz e feijão Torta de frango 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 – nutricao@cycleschool.com.br

Cardápio - 11 a 15 de março

K1 ao M6

	11/03 (Segunda)	12/03 (Terça)	13/03 (Quarta)	14/03 (Quinta)	15/03 (Sexta)
Café da manhã	Esfiha de frango Melancia e maçã Suco de fruta	Cereal de milho, aveia e granola Banana e melancia iogurte de morango	Bolo de maçã Melancia e pera Suco de fruta	Bisnaguinha caseira com margarina Banana e manga Suco de fruta	Biscoito de polvilho Banana e melão Suco de fruta
Almoço	Cenoura ralada Brócolis Arroz com cenoura ralada e feijão Coxinha de frango assada Macarrão ao molho sugo Banana Suco de fruta (opção: ovo mexido)	Alface Tabule Arroz e feijão Carne moída com milho Beterraba em cubos Mexerica Suco de fruta (opção: ovo mexido)	Couve Beterraba em cubos Arroz, feijão e lentilha Peixe assado Cenoura refogada Manga Suco de fruta (opção: isca de frango)	Rúcula Tomate Arroz e feijão Carne assada Purê de abóbora Uva verde sem caroço Suco de fruta (opção: ovo mexido)	Vinagrete Acelga Arroz e feijão preto Picado de frango com cenoura Abobrinha refogada Abacaxi Suco de fruta (opção: ovo mexido)
Lanche da tarde	Mini-pão francês com ovo mexido Pera e manga Suco de fruta	Mini-pão de mandioquinha com cream cheese Mamão e abacaxi Suco de fruta	Pão de queijo Mexerica e melão Suco de fruta	Pão de batata recheado Maçã e mamão Leite com chocolate	Bolo de chocolate Maçã e mamão Suco de fruta
Jantar	Alface Arroz e feijão Picado de frango Suco de fruta	Arroz e feijão Almôndega ao molho Abobrinha refogada Suco de fruta	Repolho com tomate Arroz e feijão Carne moída refogada Suco de fruta	Brócolis Arroz e feijão Isca de frango grelhada Suco de fruta	Couve Arroz e feijão Torta madalena 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 – nutricao@cycleschool.com.br

Cardápio - 18 a 22 de março

K1 ao M6

	18/03 (Segunda)	19/03 (Terça)	20/03 (Quarta)	21/03 (Quinta)	22/03 (Sexta)
Café da manhã	Esfiha de carne Maçã e abacaxi Suco de fruta	Mini pão francês com ovo mexido Manga e pera Suco de fruta	Pão de batata recheado Pera e melancia Suco de fruta	Bolo de cenoura Mamão e banana Suco de fruta	Pão de coco com geleia Manga e pêra Suco de fruta
Almoço	Repolho Beterraba ralada Arroz com cenoura e feijão Kibe assado Macarrão alho e óleo Manga Suco de fruta (opção: ovo mexido)	Alface com tomate Milho Arroz e feijão Peixe empanado Polenta Banana Suco de fruta (opção: isca de frango)	Couve Tomate Arroz Feijoada Kids Farofa de cenoura Mexerica Suco de fruta (opção: ovo mexido)	Acelga Pepino Arroz e feijão Ovo mexido Brócolis refogado Abacaxi Suco de fruta (opção: isca de frango)	Repolho Pepino Arroz, feijão e grão de bico Isca de frango grelhada Abobrinha refogada Melão Suco de fruta (opção: ovo mexido)
Lanche da tarde	Mini pão de abóbora com margarina Banana e melancia Leite com chocolate	Bolo de milho Mexerica e banana Suco de fruta	Pão de queijo Maçã e melão Leite com chocolate	Mini-pão de milho com requeijão Melancia e Pêra Suco de fruta	Biscoito de polvilho Melancia e abacaxi Suco de fruta
Jantar	Arroz e feijão Isca de frango grelhada Abobrinha refogada Suco de fruta	Pepino com cenoura Arroz e feijão Omelete de forno Suco de fruta	Acelga Arroz e feijão Panqueca de frango com milho Suco de fruta	Alface Arroz e feijão Carne moída refogada com cenoura Suco de fruta	Arroz e feijão Picado de frango Abobrinha refogada 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 – nutricao@cycleschool.com.br

Cardápio - 25 a 29 de março

K1 ao M6

	25/03 (Segunda)	26/03 (Terça)	27/03 (Quarta)	28/03 (Quinta)	29/03 (Sexta)
Café da manhã	Mini pão de batata recheado Banana e melão Suco de fruta	Granola, aveia e cereal de milho Banana e manga Iogurte de morango	Mini-pão de mandioquinha com cottage Pera e melancia Suco de fruta	Biscoito de polvilho Maçã e Mamão Suco de fruta	FERIADO
Almoço	Repolho Cenoura ralada Arroz e feijão Carne moída com milho Macarrão ao molho branco Melancia Suco de fruta (opção: ovo mexido)	Alface com tomate Pepino Arroz e feijão preto Sobrecoxa de frango assada Abobrinha refogada Abacaxi Suco de fruta (opção: ovo mexido)	Couve Vinagrete Arroz com cenoura e feijão Carne assada Legumes refogados Melão Suco de fruta (opção: ovo mexido)	ALMOÇO TEMÁTICO PÁSCOA Alface com tomate Arroz e feijão Peixe assado com batata, pimentão e azeitona Farofa de cenoura Uva verde sem caroço Suco de fruta (opção: isca de frango)	FERIADO
Lanche da tarde	Mini-pão francês integral com ovo mexido Maçã e Abacaxi Suco de fruta	Mini pão de milho abóbora com margarina Banana e mexerica Suco de fruta	Pão de queijo Maçã e melão Suco de frutas	Bolo de chocolate Melancia e Pêra Leite com chocolate	FERIADO
Jantar	Acelga Arroz e feijão Frango grelhado Suco de fruta	Arroz e feijão Carne moída com brócolis Abobrinha refogada Suco de fruta	Alface com tomate Arroz e feijão Ovo mexido Suco de fruta	Pepino Arroz e feijão Picado de carne Suco de fruta	FERIADO

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