

Cardápio - 01 a 05 de abril

K1 ao M6

	01/04 (Segunda)	02/04 (Terça)	03/04 (Quarta)	04/04 (Quinta)	05/04 (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 Mexerica 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 sugo Uva verde sem caroço Suco de fruta (opção: ovo mexido)	Couve Tomate Arroz e feijão Carne assada 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 frango 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 Lasanha de carne moída 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 – nutricionista@cycleschool.com.br

Cardápio - 08 a 12 de abril

K1 ao M6

	08/04 (Segunda)	09/04 (Terça)	10/04 (Quarta)	11/04 (Quinta)	12/04 (Sexta)
Café da manhã	FERIADO	Granola, aveia e cereal de milho 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	FERIADO	Repolho Tabule Arroz e feijão Carne moída com milho Beterraba em cubos Maçã 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 Macarrão ao sugo 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	FERIADO	Mini-pão de mandioquinha com cream cheese Mamão e abacaxi Suco de fruta	Pão de queijo Maçã 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	FERIADO	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 - 15 a 19 de abril

K1 ao M6

	15/04 (Segunda)	16/04 (Terça)	17/04 (Quarta)	18/04 (Quinta)	19/04 (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 mamão Suco de fruta	Bolo de cenoura Mamão e banana Suco de fruta	Pão de coco com geleia Manga e caqui 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 Melancia 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	Pão de queijo Banana e melancia Leite com chocolate	Bolo de milho Mexerica e banana Suco de fruta	Mini pão de abóbora com margarina Maçã e melão Leite com chocolate	Mini-pão de milho com requeijão Melancia e Pera 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 Arroz e feijão Picado de carne com cenoura 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 com cenoura 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 - 22 a 26 de abril

K1 ao M6

	22/04 (Segunda)	23/04 (Terça)	24/04 (Quarta)	25/04 (Quinta)	26/04 (Sexta)
Café da manhã	Esfiha de frango 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)	ALMOÇO TEMÁTICO O cardápio do almoço temático deste mês será elaborado pela turma E4	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	Cereal de milho, aveia e granola Banana e melancia iogurte de morango	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 – nutricion@cycleschool.com.br

Cardápio - 29 de abril a 03 de maio

K1 ao M6

	29/04 (Segunda)	30/04 (Terça)	01/05 (Quarta)	02/05 (Quinta)	03/05 (Sexta)
Café da manhã	Mini pão de batata recheado Banana e melão Suco de fruta	Bolo de maçã Melancia e banana Suco de fruta	FERIADO	Mini-pão de mandioc. com cottage Pera e Abacaxi Suco de fruta	Biscoito de polvilho Maçã e Mamão Suco de fruta
Almoço	Alface com tomate Pepino Arroz e feijão preto Sobrecoxa de frango assada Abobrinha refogada Abacaxi Suco de fruta (opção: ovo mexido)	Acelga Beterraba ralada Arroz e feijão Peixe assado Farofa de cenoura Uva verde sem caroço Suco de fruta (opção: isca de frango)	FERIADO	Couve Vinagrete Arroz com cenoura e feijão Carne assada Legumes refogados Melão Suco de fruta (opção: ovo mexido)	Repolho Cenoura ralada Arroz e feijão Picado de carne Macarrão ao molho branco Melancia 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 milho abóbora com margarina Mexerica e Caqui Suco de fruta	FERIADO	Pão de queijo Maçã e melão Suco de frutas	Bolo de chocolate Melancia e Pêra Leite com chocolate
Jantar	Acelga Arroz e feijão Frango grelhado Suco de fruta	Arroz e feijão Carne moída com brócolis Abobrinha refogada Suco de fruta	FERIADO	Alface com tomate Arroz e feijão Ovo mexido Suco de fruta	Pepino Arroz e feijão Picado de carne 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