

# Cardápio - 06 a 10 de maio

## K1 ao M6

	06/05 (Segunda)	07/05 (Terça)	08/05 (Quarta)	09/05 (Quinta)	10/05 (Sexta)
<b>Café da manhã</b>	Pão de batata recheado com peito de peru Banana e melão Suco de fruta	Bolo de laranja Manga e banana Leite com chocolate	Esfíha de carne 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
<b>Almoço</b>	Repolho Beterraba ralada Arroz com cenoura e feijão Kafta assada Abobrinha refogada Melancia Suco de fruta (opção: ovo mexido)	Acelga Tabule 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 preto 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 Cenoura ralada Arroz, feijão e feijão branco Estrogonofe de frango Batata assada Maçã Suco de fruta (opção: ovo mexido)
<b>Lanche da tarde</b>	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
<b>Jantar</b>	Cenoura ralada Arroz e feijão Picado de frango Suco de fruta	Acelga Arroz e feijão Carne moída com cenoura 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 - 13 a 17 de maio

## K1 ao M6

	08/04 (Segunda)	09/04 (Terça)	10/04 (Quarta)	11/04 (Quinta)	12/04 (Sexta)
<b>Café da manhã</b>	Esfiha de frango Pera e Mamão Suco de fruta	Pão de batata recheado Banana e melancia Leite com chocolate	Mini-pão francês integral com ovo mexido Melancia e pera Suco de fruta	Cereal de milho, aveia e granola Banana e manga iogurte de morango	Biscoito de polvilho Banana e melão Suco de fruta
<b>Almoço</b>	Alface Beterraba ralada Arroz e feijão Carne moída com milho Purê de abóbora Maçã Suco de fruta (opção: ovo mexido)	Repolho Salada de maionese Arroz, feijão e grão de bico Peixe assado Beterraba em cubos Maçã Suco de fruta (opção: isca de frango)	Couve Cenoura ralada Arroz Feijoada kids Farofa de acelga Manga Suco de fruta (opção: ovo mexido)	Rúcula Tomate Arroz com brócolis e feijão Estrogonofe de carne Batata assada Uva verde sem caroço Suco de fruta (opção: ovo mexido)	Brócolis Acelga Arroz e feijão preto Picado de frango com cenoura Macarrão ao molho branco Abacaxi Suco de fruta (opção: ovo mexido)
<b>Lanche da tarde</b>	Bolo de cenoura Banana e mexerica Suco de fruta	Mini-pão de mandioquinha com cream cheese Mamão e abacaxi Suco de fruta	Pão de queijo Maçã e melão Suco de fruta	Bolo de chocolate Maçã e mamão Suco de fruta	Mini pão de abóbora com requeijão Maçã e mamão Suco de fruta
<b>Jantar</b>	Pepino Arroz e feijão Torta 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 - 20 a 24 de maio

## K1 ao M6

	20/05 (Segunda)	21/05 (Terça)	22/05 (Quarta)	23/05 (Quinta)	24/05 (Sexta)
<b>Café da manhã</b>	Pão de batata recheado com peito de peru Maçã e abacaxi Suco de fruta	Mini pão francês com ovo mexido Manga e pera Suco de fruta	Esfiha de carne 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
<b>Almoço</b>	Repolho Beterraba ralada Arroz com cenoura ralada e feijão Kibe assado Macarrão ao sugo Manga Suco de fruta (opção: ovo mexido)	Alface com tomate Milho Arroz e feijão preto Peixe empanado Polenta Melancia Suco de fruta (opção: isca de frango)	Acelga Pepino Arroz e feijão Lasanha de carne moída Brócolis refogado Mexerica Suco de fruta (opção: ovo mexido)	Acelga Vinagrete Arroz, feijão e lentilha Ovo mexido Cenoura cozida Abacaxi Suco de fruta (opção: isca de frango)	Repolho Pepino Arroz e feijão Isca de frango grelhada Abobrinha refogada Melão Suco de fruta (opção: ovo mexido)
<b>Lanche da tarde</b>	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
<b>Jantar</b>	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 Picado de frango Suco de fruta	Alface Arroz e feijão Carne moída refogada com milho 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 - 27 a 31 de maio

## K1 ao M6

	27/05 (Segunda)	28/05 (Terça)	29/05 (Quarta)	30/05 (Quinta)	31/05 (Sexta)
<b>Café da manhã</b>	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	<b>FERIADO</b>	<b>FERIADO</b>
<b>Almoço</b>	Repolho Cenoura ralada Arroz com brócolis e feijão Carne moída refogada Abobrinha refogada Melancia Suco de fruta (opção: ovo mexido)	Acelga Beterraba ralada Arroz e feijão Carne 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)	<b>FERIADO</b>	<b>FERIADO</b>
<b>Lanche da tarde</b>	Mini-pão francês integral com ovo mexido Maçã e Abacaxi Suco de fruta	Pão de queijo Maçã e mamão Suco de fruta	Biscoito de polvilho Maçã e melão Suco de frutas	<b>FERIADO</b>	<b>FERIADO</b>
<b>Jantar</b>	Cenoura Arroz e feijão Picado de frango Suco de fruta	Pepino Arroz e feijão Carne moída com tomate e salsinha Suco de fruta	Repolho Arroz e feijão Isca de frango com milho Suco de fruta	<b>FERIADO</b>	<b>FERIADO</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 – nutricion@cycleschool.com.br*