

Cardápio - 30 de setembro a 04 de outubro

K1 ao M6

	30 Segunda	01 Terça	02 Quarta	03 Quinta	04 Sexta
Café da manhã	Pão de batata recheado com peito de peru Banana e melão Suco de fruta	Cereal, granola e aveia Manga e banana Iogurte de morango	Pão de milho com manteiga Pera e melancia Suco de fruta	Esfiha de carne Maçã e banana Leite com chocolate	Bolo de cenoura Mexerica e Mamão Suco de fruta
Almoço	Repolho Beterraba ralada Arroz e feijão Carne moída com milho Abóbora assada Melancia Suco de fruta (opção: ovo mexido)	Acelga Salada de maionese Arroz e feijão preto Sobrecosta de frango assada Abobrinha refogada Pêra Suco de fruta (opção: ovo mexido)	Couve Vinagrete Arroz Feijoada Kids Farofa de acelga Abacaxi Suco de fruta (opção: ovo mexido)	Pepino Acelga Arroz, feijão e feijão branco Carne assada Macarrão ao sugo Melão Suco de fruta (opção: isca de frango)	Alface Cenoura ralada Arroz e feijão 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	Arroz doce Maçã e melão Suco de fruta	Pão de queijo Pêra e mamão Suco de fruta	Enroladinho de frango Banana e abacaxi Suco de fruta
Jantar	Cenoura ralada Arroz e feijão Picado de frango Suco de fruta	Repolho Arroz e feijão Carne moída com cenoura Suco de fruta	Acelga Arroz e feijão Isca de frango com milho Suco de fruta	Alface com tomate Arroz e feijão Ovo mexido Suco de fruta	Pepino 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 - 07 a 11 de outubro

K1 ao M6

	07 Segunda	08 Terça	09 Quarta	10 Quinta	11 Sexta
Café da manhã	Pão de coco com geleia Pera e Mamão Suco de fruta	Pão de batata recheado com peito de peru Banana e melancia Leite com chocolate	Bolo de maçã Melancia e pera Suco de fruta	Enroladinho de frango Maçã e abacaxi Suco de fruta	Biscoito de polvilho Banana e melão Suco de fruta
Almoço	Alface Beterraba ralada Arroz e feijão Churrasco Farofa Maçã Suco de fruta (opção: ovo mexido)	Repolho Tabule Arroz, feijão e grão de bico Lasanha de carne moída Beterraba em cubos Maçã Suco de fruta (opção: isca de frango)	Couve Vinagrete Arroz Feijoada kids Farofa de cenoura Manga Suco de fruta (opção: ovo mexido)	Rúcula Tomate Arroz e feijão preto Estrogonofe de carne Batata assada Uva verde sem caroço Suco de fruta (opção: ovo mexido)	Acelga Pepino Arroz com brócolis e feijão Picado de frango empanado Macarrão ao molho Abacaxi Suco de fruta (opção: ovo mexido)
Lanche da tarde	Pão de queijo Banana e mexerica Suco de fruta	Mini-pão de mandioquinha manteiga Mamão e abacaxi Suco de fruta	Mini-pão francês integral com carne moída Maçã e melão Suco de fruta	Mini pão de abóbora com requeijão Mexerica e mamão Suco de fruta	Bolo de chocolate Maçã e mamão Suco de fruta
Jantar	Pepino Arroz e feijão Ovo mexido Suco de fruta	Arroz e feijão Almôndega ao molho Abobrinha refogada Suco de fruta	Repolho com tomate Arroz e feijão Isca de frango grelhada Suco de fruta	Brócolis Arroz e feijão Torta de frango Suco de fruta	Couve Arroz e feijão Carne moída 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 – nutricionista@cycleschool.com.br

Cardápio - 14 a 18 de outubro

K1 ao M6

	14 Segunda	15 Terça	16 Quarta	17 Quinta	18 Sexta
Café da manhã		Cereal de milho, aveia e granola Banana e manga Iogurte de morango	Bolo Formigueiro Pera e mamão Suco de fruta	Enroladinho de frango Pêra e banana Suco de fruta	Bolo Red Velvet Manga e pera Suco de fruta
Almoço	Dia dos professores NÃO HAVERÁ AULA	Alface com tomate Salada de maionese Arroz e feijão preto Peixe empanado Polenta mole Melancia Suco de fruta (opção: isca de frango)	Acelga Pepino Arroz e feijão Carne assada Cenoura cozida Mexerica Suco de fruta (opção: ovo mexido)	Acelga Cenoura ralada Arroz e feijão Yakissoba misto Uva verde sem caroço Suco de fruta (opção: ovo mexido)	Repolho Pepino Arroz e feijão Isca de frango grelhada Abobrinha refogada Mexerica Suco de fruta (opção: ovo mexido)
Lanche da tarde		Mini-pão de milho com requeijão Mexerica e banana Suco de fruta	Mini pão de abóbora com manteiga Maçã e melão Leite com chocolate	Pão de queijo Melancia e Pêra Suco de fruta	Biscoito de polvilho Melancia e abacaxi Suco de fruta
Jantar		Pepino Arroz e feijão Picado de carne com cenoura Suco de fruta	Repolho Arroz e feijão Torta madalena Suco de fruta	Alface com tomate Arroz e feijão Ovo mexido 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 - 21 a 25 de outubro

K1 ao M6

	21 Segunda	22 Terça	23 Quarta	24 Quinta	25 Sexta
Café da manhã	Pão francês com ovo mexido Pera e Mamão Suco de fruta	Pão de batata recheado Banana e melancia Leite com chocolate	Bolo de milho Melancia e pera Suco de fruta	Bisnaguinha com doce de leite Maçã e abacaxi Suco de fruta	Esfiha de carne Banana e melão Suco de fruta
Almoço	Repolho Cenoura ralada Arroz com brócolis e feijão Panqueca de carne Abóbora assada Melancia Suco de fruta (opção: ovo mexido)	Alface Tabule Arroz e feijão preto Carne assada Purê de batata Maçã Suco de fruta (opção: ovo mexido)	Couve Vinagrete Arroz Feijoada Kids Farofa de acelga Abacaxi Suco de fruta (opção: ovo mexido)	Brócolis com tomate Beterraba ralada Arroz e feijão Estrogonofe de frango Batata assada Manga Suco de fruta (opção: ovo mexido)	Acelga Pepino Arroz e feijão Almondega ao molho Macarrão ao molho Mexerica Suco de fruta (opção: ovo mexido)
Lanche da tarde	Arroz doce Banana e mexerica Suco de fruta	Mini-pão de mandioquinha manteiga Mamão e abacaxi Suco de fruta	Mini-pão francês integral com carne moída Maçã e melão Suco de fruta	Pão de queijo Maçã e mamão Suco de fruta	Bolo de chocolate Maçã e mamão Suco de fruta
Jantar	Tomate Arroz e feijão Picado de frango Suco de fruta	Pepino Arroz e feijão Picado de carne com abóbora Suco de fruta	Repolho Arroz e feijão Ovo mexido Suco de fruta	Brócolis Arroz e feijão Isca de frango grelhada Suco de fruta	Couve 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 - 28 de outubro a 01 de novembro

K1 ao M6

	28 Segunda	29 Terça	30 Quarta	31 Quinta	01 Sexta
Café da manhã	Pão de coco com geleia Pera e Mamão Suco de fruta	Pão de batata recheado com peito de peru Banana e melancia Leite com chocolate	Bolo de maçã Melancia e pera Suco de fruta	Enroladinho de frango Maçã e abacaxi Suco de fruta	Biscoito de polvilho Banana e melão Suco de fruta
Almoço	Alface Beterraba ralada Arroz e feijão Kafta assada Macarrão ao molho branco Maçã Suco de fruta (opção: ovo mexido)	Repolho Tabule Arroz, feijão e grão de bico Peixe assado Beterraba em cubos Maçã Suco de fruta (opção: isca de frango)	Couve Vinagrete Arroz Feijoada kids Farofa de cenoura Manga Suco de fruta (opção: ovo mexido)	ALMOÇO TEMÁTICO AMERICANO Alface com tomate Pão com Hamburguer Queijo Catchup caseiro Batata assada Maçã Refrigerante caseiro (água com gás e suco de fruta) (Opção: Hamburguer vegetariano)	Acelga Pepino Arroz com brócolis e feijão Picado de frango empanado Creme de milho Abacaxi Suco de fruta (opção: ovo mexido)
Lanche da tarde	Pão de queijo Banana e mexerica Suco de fruta	Mini-pão de mandioquinha manteiga Mamão e abacaxi Suco de fruta	Mini-pão francês integral com carne moída Maçã e melão Suco de fruta	Mini pão de abóbora com requeijão Mexerica e mamão Suco de fruta	Bolo de chocolate Maçã e mamão Suco de fruta
Jantar	Pepino Arroz e feijão Ovo mexido Suco de fruta	Arroz e feijão Almôndega ao molho Abobrinha refogada Suco de fruta	Repolho com tomate Arroz e feijão Isca de frango grelhada Suco de fruta	Brócolis Arroz e feijão Torta de frango Suco de fruta	Couve Arroz e feijão Carne moída 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