

Cardápio - 04 a 08 de novembro

K1 ao M6

	04 Segunda	05 Terça	06 Quarta	07 Quinta	08 Sexta
Café da manhã	Cereal, granola e aveia Manga e banana Iogurte de morango	Pão de batata recheado com peito de peru Banana e melão Suco de fruta	Pão de milho com manteiga Pera e melancia Leite com chocolate	Bolo de cenoura Mexerica e Mamão Suco de fruta	
Almoço	Repolho Beterraba ralada Arroz e feijão preto Carne moída com milho Abóbora assada Melancia Suco de fruta (opção: ovo mexido)	Acelga Salada de maionese Arroz e feijão Sobrecosta de frango assada Macarrão ao sugo Pêra Suco de fruta (opção: ovo mexido)	Couve Vinagrete Arroz Feijoada Kids Farofa de acelga Abacaxi Suco de fruta (opção: ovo mexido)	Alface Cenoura ralada Arroz, feijão e lentilha Estrogonofe de frango Batata assada Maçã Suco de fruta (opção: ovo mexido)	NÃO TEM AULA
Lanche da tarde	Mini-pão francês integral com ovo mexido Maçã e Abacaxi Suco de fruta	Bolo de laranja Maçã e mamão Suco de fruta	Mini-pão de mandioca com requeijão Maçã e melão Suco de fruta	Pão de queijo Pêra e mamão 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	

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 novembro

K1 ao M6

	11 Segunda	12 Terça	13 Quarta	14 Quinta	15 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	
Almoço	Repolho Beterraba ralada Arroz com cenoura ralada e feijão Panqueca de frango Abobrinha refogada Manga 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)	Rúcula Tomate Arroz e feijão preto Estrogonofe de carne Batata assada Uva verde sem caroço Suco de fruta (opção: ovo mexido)	FERIADO
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	
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	

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 novembro

K1 ao M6

	18 Segunda	19 Terça	20 Quarta	21 Quinta	22 Sexta
Café da manhã	Cereal de milho, aveia e granola Banana e manga iogurte de morango	Esfiha de carne Pêra e melancia Suco de fruta		Enroladinho de frango Pêra e banana Suco de fruta	Bolo Red Velvet Manga e pera Leite com chocolate
Almoço	Acelga Cenoura ralada Arroz e feijão Yakissoba misto Uva verde sem caroço Suco de fruta (opção: ovo mexido)	Alface com tomate Salada de maionese Arroz e feijão preto Peixe empanado Abóbora assada Melancia Suco de fruta (opção: isca de frango)	FERIADO	Couve Vinagrete Arroz, feijão preto Carne moída com brócolis Polenta mole Manga Suco de fruta (opção: ovo mexido)	Repolho Pepino Arroz, feijão e feijão branco Isca de frango grelhada Abobrinha refogada Mexerica Suco de fruta (opção: ovo mexido)
Lanche da tarde	Mini pão francês integral com ovo mexido Banana e abacaxi Leite com chocolate	Mini-pão de milho com requeijão Mexerica e banana Suco de fruta		Pão de queijo 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 Arroz e feijão Picado de carne com cenoura 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 – nutricion@cycleschool.com.br

Cardápio - 25 a 29 de novembro

K1 ao M6

	25 Segunda	26 Terça	27 Quarta	28 Quinta	29 Sexta
Café da manhã	Pão de batata recheado com peito de peru Pera e Mamão Suco de fruta	Esfiha de carne 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	Enroladinho de frango Banana e melão Suco de fruta
Almoço	Repolho Cenoura ralada Arroz com brócolis e feijão Estrogonofe de frango Batata assada Melancia Suco de fruta (opção: ovo mexido)	Alface Tabule Arroz e feijão preto Kibe assado Abobrinha refogada Maçã Suco de fruta (opção: ovo mexido)	Couve Vinagrete Arroz Feijoada Kids Farofa de acelga Abacaxi Suco de fruta (opção: ovo mexido)	Thanksgiving Salada de brócolis com milho Salada de alface com tomate Arroz e feijão Frango assado Purê de abóbora Bolo de maçã Suco de fruta	Alface Beterraba ralada Arroz e feijão Carne moída com milho Macarrão ao molho branco Maçã 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