

Cardápio - 02 a 06 de dezembro

K1 ao M6

	02 Segunda	03 Terça	04 Quarta	05 Quinta	06 Sexta
Café da manhã	Esfiha de carne Maçã e abacaxi Suco de fruta	Bolo de laranja Melancia e maçã Suco de fruta	Mini-pão de batata recheado Pera e manga Suco de fruta	Mini pão de milho com requeijão Pera e banana Suco de fruta	Enroladinho de frango Manga e banana Suco de fruta
Almoço	Repolho Pepino Arroz e feijão Estrogonofe de frango Batata cozida Melão Suco de fruta (Opção: ovos mexidos)	Alface Tabule Arroz e feijão Kibe assado Abobrinha refogada Uva verde sem caroço Suco de fruta (opção: ovos mexidos)	Couve refogada Tomate Arroz Feijoada Kids Farofa de cenoura Abacaxi Suco de fruta (opção: ovos mexidos)	Salada de maionese Tomate com brócolis Arroz e feijão Peixe assado Purê de abóbora Manga Suco de fruta (opção: picado de frango)	Pepino Acelga Arroz e feijão Carne moída com cenoura Macarrão ao sugo Melão Suco de fruta (opção: ovos mexidos)
Lanche da tarde	Mini pão francês integral com carne moída Melancia e pera Suco de fruta	Pão de abóbora com manteiga Manga e banana Suco de fruta	Pão de queijo Banana e mamão Leite com chocolate	Bolo de cenoura Mexerica e melão Suco de fruta	Biscoito de polvilho Melancia e maçã Suco de fruta
Jantar	Salada de Acelga Arroz e feijão Frango ensopado Suco de fruta	Salada de alface Arroz e feijão Torta de frango com cenoura Suco de fruta	Arroz e feijão Carne moída com batata Abobrinha refogada Suco de fruta	Alface com tomate Arroz e feijão Isca de carne grelhada Suco de fruta	Salada mista Arroz e feijão Picado de frango com milho 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 - 09 a 12 de dezembro

K1 ao M6

	09 Segunda	10 Terça	11 Quarta	12 Quinta	
Café da manhã	Bisnaguinha caseira com requeijão Banana e maçã Suco de fruta	Esfiha de carne Pera e mamão iogurte de morango	Mini pão de batata com manteiga Melancia e pera Leite com morango	Bolo de chocolate Maçã e melão Suco de fruta	
Almoço	Tabule Acelga Arroz e feijão Ovo mexido Brócolis refogado Melancia Suco de fruta (opção: picado de frango)	Brócolis Beterraba ralada Arroz e feijão Picado de frango com abóbora Abacaxi Suco de fruta (opção: ovos mexidos)	Couve Beterraba ralada Arroz e feijão Estrogonofe de carne Abobrinha refogada Manga Suco de fruta (opção: ovos mexidos)	Tomate Repolho Arroz e feijão Carne moída com cenoura Macarrão ao sugo Mamão Suco de fruta (opção: ovos mexidos)	
Lanche da tarde	Mini-pão de batata recheado Pera e manga Leite com chocolate	Mini pão francês com ovo mexido Maçã e banana Suco de fruta	Enroladinho de frango Abacaxi e melão Suco de fruta	Biscoito de polvilho Pera e manga Suco de fruta	
Jantar	Alface Arroz e feijão Picado de carne com abobrinha Suco de fruta	Acelga Arroz e feijão Carne moída com cenoura Suco de fruta	Arroz e feijão Ovo mexido Abobrinha refogada Suco de fruta	Beterraba ralada Arroz e feijão Picado 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