

Cardápio - 27 a 31 de janeiro

K1 ao M6

	27 Segunda	28 Terça	29 Quarta	30 Quinta	31 Sexta
Café da manhã	Cereal de milho, granola e aveia Manga e pêra iogurte de morango	Pão de coco com geleia Banana e Manga Suco de fruta	Mini pão de abóbora com manteiga Melão e pêra Leite com chocolate	Bolo de cenoura Maçã e banana Suco de fruta	Esfiha de frango Manga e banana Suco de fruta
Almoço	Beterraba ralada Salada de alface com tomate Arroz e feijão Estrogonofe de carne Batata assada Salada de frutas Suco de fruta (opção: ovos mexidos)	Vinagrete Brócolis com milho Arroz, feijão e feijão branco Rocambolo de carne Macarrão ao molho branco Uva verde sem caroço Suco de fruta (opção: ovos mexidos)	Couve Tomate Arroz Feijoada Kids Farofa de cenoura Abacaxi Suco de fruta (opção: ovos mexidos)	Maionese Acelga com cenoura Arroz com brócolis e feijão Peixe assado Abóbora assada Melão Suco de fruta (opção: isca de frango)	Repolho colorido Tabule Arroz e feijão preto Ovo mexido Abobrinha refogada Melão Suco de fruta (opção: isca de frango)
Lanche da tarde	Pão francês integral com ovo mexido Melancia e abacaxi Suco de fruta	Mini pão de batata com requeijão Maçã e mamão Suco de fruta	Pão de queijo Maçã e mamão Suco de fruta	Mini pão de batata recheado Manga e Banana Leite com chocolate	Biscoito de polvilho Pêra e mamão Suco de fruta
Jantar	Alface com beterraba ralada Arroz e feijão Picado de frango Fruta Suco de fruta (opção: ovos mexidos)	Repolho Arroz e feijão Torta de frango com milho Fruta Suco de fruta (opção: ovos mexidos)	Couve com tomate Arroz e feijão Almôndega caseira Fruta Suco de fruta (opção: ovos mexidos)	Acelga com tomate Arroz e feijão Picado de carne com cenoura Fruta Suco de fruta (opção: ovos mexidos)	Salada mista Arroz e feijão Isca de frango Fruta Suco de fruta (opção: ovos mexidos)

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 - 03 a 07 de fevereiro

K1 ao M6

	03 Segunda	04 Terça	05 Quarta	06 Quinta	07 Sexta
Café da manhã	Bisnaguinha caseira com manteiga Melancia e maçã Suco de fruta	Esfiha de carne Pera e manga Suco de fruta	Pão de batata recheado Manga e Banana Suco de fruta	Pão de queijo Mamão e abacaxi Suco de fruta	Bolo de laranja Banana e melão Leite com chocolate
Almoço	Alface Acelga com cenoura Arroz e feijão Frango assado Macarrão ao sugo Abacaxi Suco de fruta (opção: ovos mexidos)	Couve Vinagrete Arroz, feijão lenticilha Picado de carne com cenoura Manga Suco de fruta (opção: ovos mexidos)	Acelga Tabule Arroz e feijão Peixe assado com batata Polenta Melancia Suco de fruta (opção: isca de frango)	Alface com tomate Cenoura ralada Arroz com cenoura ralada e feijão Estrogonofe de frango Batata assada Uva verde sem caroço Suco de fruta (opção: ovos mexidos)	Repolho Maionese Arroz e feijão preto Espeto de carne e frango Abobrinha refogada Salada de frutas Suco de fruta (opção: ovos mexidos)
Lanche da tarde	Granola, aveia e cereal de milho Banana e manga Iogurte de morango	Mini-pão francês com ovo mexido Maçã e abacaxi Suco de fruta	Bolo de fubá Pêra e melão Leite com chocolate	Mini-pão de mandiquinha com cream cheese Maçã e melancia Suco de fruta	Biscoito de polvilho Melão e Mexerica Suco de fruta
Jantar	Alface Arroz e feijão Picado de frango Fruta Suco de fruta (opção: ovos mexidos)	Arroz e feijão Lasanha a bolonhesa Abobrinha refogada Fruta Suco de fruta (opção: ovos mexidos)	Repolho com tomate Arroz e feijão Omelete de legumes Fruta Suco de fruta (opção: isca de frango)	Brócolis Arroz e feijão Isca de carne grelhada Fruta Suco de fruta (opção: ovos mexidos)	Repolho com cenoura ralada Arroz e feijão Torta madalena Fruta Suco de fruta (opção: ovos mexidos)

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 - 10 a 14 de fevereiro

K1 ao M6

	10 Segunda	11 Terça	12 Quarta	13 Quinta	14 Sexta
Café da manhã	Mini pão de batata recheado Banana e melão Suco de fruta	Pão de coco com geleia Mexericica e mamão Suco de fruta	Mini-pão de mandioq. com manteiga Pera e melancia Suco de fruta	Enroladinho de frango Manga e banana Suco de fruta	Bolo de chocolate Maçã e Mamão Suco de fruta
Almoço	Repolho colorido Maionese Arroz e feijão preto Isca de frango grelhada Brócolis refogado Melancia Suco de fruta (opção: ovos mexidos)	Alface Tabule Arroz, feijão e grão de bico Almôndega assada Abobrinha refogada Manga Suco de fruta (opção: ovos mexidos)	Couve Tomate Arroz Feijoada Kids Farofa de acelga Mexericica Suco de fruta (opção: ovos mexidos)	Acelga Vinagrete Arroz e feijão Carne moída com brócolis Macarrão ao molho branco Abacaxi Suco de fruta (opção: ovos mexidos)	Repolho Beterraba ralada Arroz e feijão Yakissoba misto (carne, frango e legumes) Uva verde sem caroço Suco de fruta (opção: ovos mexidos)
Lanche da tarde	Mini-pão francês integral com ovo mexido Maçã e Abacaxi Suco de fruta	Esfíha de carne Banana e melão Suco de fruta	Pão de queijo Maçã e melão Leite com chocolate	Bisnaguinha com requeijão Maçã e Melão Leite com chocolate	Biscoito de polvilho Melancia e Pera Suco de fruta
Jantar	Repolho com beterraba Arroz e feijão Escondidinho de frango Fruta Suco de fruta (opção: ovos mexidos)	Acelga com cenoura ralada Arroz e feijão Ovo mexido Fruta Suco de fruta (opção: isca de frango)	Couve com tomate Arroz e feijão Carne moída com brócolis Fruta Suco de fruta (opção: ovos mexidos)	Acelga com pepino Arroz e feijão Isca de frango com cenoura Fruta Suco de fruta (opção: ovos mexidos)	Repolho com tomate Arroz e feijão Picado de carne Fruta Suco de fruta (opção: ovos mexidos)

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 - 17 a 21 de fevereiro

K1 ao M6

	17 Segunda	18 Terça	19 Quarta	20 Quinta	21 Sexta
Café da manhã	Pão de batata recheado Maçã e abacaxi Suco de fruta	Granola, aveia e cereal de milho Banana e manga Iogurte de morango	Mini-pão de milho com manteiga Pera e melancia Leite com chocolate	Pão de batata recheado Maçã e melão Suco de fruta	Bolo de laranja Banana e abacaxi Leite com chocolate
Almoço	Repolho Beterraba ralada Arroz e feijão Panqueca de carne e frango Manga Suco de fruta (opção: ovos mexidos)	Alface Pepino Arroz e feijão Carne moída com cenoura Abobrinha refogada Mamão Suco de fruta (opção: ovos mexidos)	Couve Tomate Arroz e feijão preto Peixe empanado Purê de abóbora Mexerica Suco de fruta (opção: isca de frango)	Alface Pepino Arroz, feijão e feijão branco Kibe de forno Macarrão ao molho branco Melancia Suco de fruta (opção: ovos mexidos)	Acelga Cenoura ralada Arroz com brócolis e feijão Ovos mexidos Cenoura refogada Salada de frutas Suco de fruta (opção: isca de frango)
Lanche da tarde	Mini pão francês com ovo Banana e melancia Suco de fruta	Mini pão de abóbora com requeijão Banana e mamão Suco de fruta	Pão de queijo Maçã e melão Suco de fruta	Esfiha de carne Pera e manga Suco de fruta	Biscoito de polvilho Pera e melão Suco de fruta
Jantar	Repolho com beterraba Arroz e feijão Frango com abobrinha Fruta Suco de fruta (opção: ovos mexidos)	Alface com tomate Arroz e feijão Isca de frango grelhada Fruta Suco de fruta (opção: ovos mexidos)	Repolho com cenoura ralada Arroz e feijão Carne moída com milho Fruta Suco de fruta (opção: ovos mexidos)	Alface com tomate Arroz e feijão Almôndega assada Fruta Suco de fruta (opção: ovos mexidos)	Acelga com cenoura ralada Arroz e feijão Isca de frango ao molho Fruta Suco de fruta (opção: ovos mexidos)

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 - 24 a 28 de fevereiro

K1 ao M6

	24 Segunda	25 Terça	26 Quarta	27 Quinta	28 Sexta
Café da manhã	Granola, aveia e cereal de milho Banana e manga Iogurte de morango	Bisnaguinha integral com requeijão Banana e mamão Suco de fruta	Enroladinho de frango Pera e melancia Suco de fruta	Pão de abóbora com manteiga Manga e banana Suco de fruta	Bolo formigueiro Maçã e Mamão Leite com chocolate
Almoço	Repolho Beterraba ralada Arroz e feijão Carne assada Brócolis refogado Melancia Suco de fruta (opção: ovos mexidos)	Acelga Tabule Arroz, feijão e lentilha Isca de frango empanada Abobrinha refogada Maçã Suco de fruta (opção: ovos mexidos)	Couve Tomate Arroz Feijoada Kids Farofa de acelga Abacaxi Suco de fruta (opção: ovos mexidos)	ALMOÇO TEMÁTICO	Alface com tomate Salada de maionese Arroz e feijão Carne moída com cenoura Mexerica Suco de fruta (opção: ovos mexidos)
Lanche da tarde	Mini-pão francês integral com ovo mexido Maçã e Abacaxi Suco de fruta	Bolo de maçã Banana e mexerica Suco de fruta	Pão de queijo Maçã e melão Suco de frutas	Pão de batata recheado com peito de peru Pêra e Melão Suco de fruta	Biscoito de polvilho Melancia e Pêra Suco de fruta
Jantar	Repolho com cenoura ralada Arroz e feijão Isca de frango Fruta Suco de fruta (opção: ovos mexidos)	Acelga com beterraba Arroz e feijão Ovo mexido Fruta Suco de fruta (opção: isca de frango)	Couve com tomate Arroz e feijão Carne moída com brócolis Fruta Suco de fruta (opção: ovos mexidos)	Alface com cenoura ralada Arroz e feijão Torta de frango com milho Fruta Suco de fruta (opção: ovos mexidos)	Alface com pepino Arroz e feijão Picado de carne Fruta Suco de fruta (opção: ovos mexidos)

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