

# Cardápio - 27 a 31 de janeiro

## K1 ao M6

	<b>27 Segunda</b>	<b>28 Terça</b>	<b>29 Quarta</b>	<b>30 Quinta</b>	<b>31 Sexta</b>
<b>Café da manhã</b>	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
<b>Almoço</b>	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)
<b>Lanche da tarde</b>	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
<b>Jantar</b>	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

	<b>03 Segunda</b>	<b>04 Terça</b>	<b>05 Quarta</b>	<b>06 Quinta</b>	<b>07 Sexta</b>
<b>Café da manhã</b>	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
<b>Almoço</b>	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)
<b>Lanche da tarde</b>	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 mandioquinha com cream cheese Maçã e melancia Suco de fruta	Biscoito de polvilho Melão e Mexerica Suco de fruta
<b>Jantar</b>	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](mailto:nutricao@cycleschool.com.br)*

# Cardápio - 10 a 14 de fevereiro

## K1 ao M6

	<b>10 Segunda</b>	<b>11 Terça</b>	<b>12 Quarta</b>	<b>13 Quinta</b>	<b>14 Sexta</b>
<b>Café da manhã</b>	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
<b>Almoço</b>	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)
<b>Lanche da tarde</b>	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
<b>Jantar</b>	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](mailto:nutricao@cycleschool.com.br)*

# Cardápio - 17 a 21 de fevereiro

## K1 ao M6

	<b>17 Segunda</b>	<b>18 Terça</b>	<b>19 Quarta</b>	<b>20 Quinta</b>	<b>21 Sexta</b>
<b>Café da manhã</b>	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
<b>Almoço</b>	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)
<b>Lanche da tarde</b>	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
<b>Jantar</b>	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

	<b>24 Segunda</b>	<b>25 Terça</b>	<b>26 Quarta</b>	<b>27 Quinta</b>	<b>28 Sexta</b>
<b>Café da manhã</b>	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
<b>Almoço</b>	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)	<b>ALMOÇO TEMÁTICO</b>	Alface com tomate Salada de maionese Arroz e feijão Carne moída com cenoura Mexerica Suco de fruta (opção: ovos mexidos)
<b>Lanche da tarde</b>	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
<b>Jantar</b>	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*