

Cardápio - 13 a 17 de janeiro

K1 ao M7

	13 Segunda	14 Terça	15 Quarta	16 Quinta	17 Sexta
Café da manhã	Pão de coco com geleia Maçã e abacaxi Suco de fruta	Mini pão francês integral com ovo mexido Pera e mamão Suco de fruta	Bolo de chocolate Melancia e maçã Suco de fruta	Mini pão de milho com manteiga Pera e banana Leite com chocolate	Esfiha de carne Manga e banana Suco de fruta
Almoço	Repolho Pepino com cenoura Arroz e feijão Estrogonofe de frango Batata cozida Melão Suco de fruta (Opção: ovo mexido)	Alface Tomate Arroz e feijão Kafta assada Macarrão ao molho branco Uva verde sem caroço Suco de fruta (opção: ovo mexido)	Couve refogada Vinagrete Arroz Feijoada Kids Farofa de cenoura Abacaxi Suco de fruta (opção: ovo mexido)	Acelga Legumes coloridos Arroz, feijão e lentilha Peixe assado Purê de abóbora Manga Suco de fruta (opção: picado de frango)	Alface Tabule Arroz e feijão Kibe de forno Abobrinha refogada Melão Suco de fruta (opção: ovo mexido)
Lanche da tarde	Pão de batata recheado com peito de peru Melancia e pera Suco de fruta	Cereal de milho, aveia e granola Manga e banana iogurte de morango	Pão de queijo Banana e mamão Suco de fruta	Enroladinho de frango Mexerica e melão Suco de fruta	Biscoito de polvilho Melancia e maçã Leite com chocolate
Jantar	Salada de Acelga Arroz e feijão Picado de carne com cenoura Suco de fruta	Salada de Repolho Arroz e feijão Torta de frango Suco de fruta	Salada de alface Arroz e feijão Carne moída com milho Suco de fruta	Brócolis Arroz e feijão Picado de frango Suco de fruta	Folhas mistas 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 – nutricao@cycleschool.com.br

Cardápio - 20 a 24 de janeiro

K1 ao M7

	20 Segunda	21 Terça	22 Quarta	23 Quinta	24 Sexta
Café da manhã	Bisnaguinha caseira com requeijão Banana e melancia Suco de fruta	Pão de queijo Maçã e melão Suco de fruta	Mini pão francês com carne moída Melancia e pera Leite com morango	Mini pão de abóbora com manteiga Maçã e melão Suco de fruta	Bolo de cenoura Banana e mamão Suco de fruta
Almoço	Pepino Acelga Arroz com cenoura ralada e feijão Sobrecoxa de frango assada Brócolis refogado Abacaxi Suco de fruta (opção: ovo mexido)	Alface Guacamole Arroz e feijão preto Carne moída com cenoura Macarrão ao sugo Banana Suco de fruta (opção: ovo mexido)	Couve Beterraba ralada Arroz, feijão e feijão branco Peixe assado Abóbora assada Manga Suco de fruta (opção: picado de frango)	Repolho Tomate Arroz e feijão Ovo mexido Abobrinha refogada Mamão Suco de fruta (opção: picado de frango)	Brócolis Cenoura ralada Arroz e feijão Estrogonofe de carne Batata cozida Uva verde sem caroço Suco de fruta (opção: ovo mexido)
Lanche da tarde	Mini-pão de batata com peito de peru Pera e manga Leite com chocolate	Bolo de maçã Mamão e abacaxi Suco de fruta	Enroladinho de frango Abacaxi e melão Suco de fruta	Esfiha de carne Pera e manga Suco de fruta	Biscoito de polvilho Maçã e banana Suco de fruta
Jantar	Salada de Alface Arroz e feijão Kafta assada Suco de fruta	Salada de repolho Arroz e feijão Picado de frango com abóbora Suco de fruta	Salada de acelga Arroz e feijão Carne moída com cenoura Suco de fruta	Cenoura ralada Arroz e feijão Picado de carne Suco de fruta	Salada de brócolis Arroz e feijão Ovo mexido Suco de frut

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