

Cardápio - 31 de março a 04 de abril

K1 ao M7

	31 Segunda	01 Terça	02 Quarta	03 Quinta	04 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 Isca de frango com cenoura Macarrão ao m branco Salada de frutas Suco de fruta (opção: ovos mexidos)	Vinagrete Brócolis com milho Arroz, feijão e lentilha Ovo mexido Abobrinha refogada Melão 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 Purê de abóbora Melão Suco de fruta (opção: isca de frango)	Repolho colorido Tabule Arroz e feijão preto Estrogonofe de carne Batata assada Melão Suco de fruta (opção: isca de frango)
Lanche da tarde	Pão de queijo Melancia e abacaxi Suco de fruta	Mini pão de batata com requeijão Maçã e mamão Suco de fruta	Pão francês integral com requeijão 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 Ovo mexido 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 – nutricionaa@cycleschool.com.br

Cardápio - 07 a 11 de abril

K1 ao M7

	07 Segunda	08 Terça	09 Quarta	10 Quinta	11 Sexta
Café da manhã	Bisnaguinha caseira com manteiga Melancia e maçã Suco de fruta		Biscoito de polvilho 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 Isca de frango grelhada Macarrão ao sugo Abacaxi Suco de fruta (opção: ovos mexidos)	FERIADO	Couve Tomate Arroz Feijoada Kids Farofa de acelga Mexerica Suco de fruta (opção: ovos mexidos)	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)	Couve Vinagrete Arroz, feijão lenticilha Picado de carne com cenoura Manga Suco de fruta (opção: ovos mexidos)
Lanche da tarde	Pão de batata recheado Banana e manga Suco de fruta		Esfiha de frango Pêra e melão Leite com chocolate	Mini-pão de mandioquinha com doce de leite Maçã e melancia Suco de fruta	Esfiha de carne Melão e Mexerica Suco de fruta
Jantar	Alface Arroz e feijão Picado de frango 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 - 14 a 18 de abril

K1 ao M7

	14 Segunda	15 Terça	16 Quarta	17 Quinta	18 Sexta
Café da manhã	Mini pão de batata recheado Banana e melão Leite com chocolate	Pão de coco com geleia Mexerica e mamão Suco de fruta	Mini-pão de mandiôq. com manteiga Pera e melancia Suco de fruta	Enroladinho de frango Manga e banana Suco de fruta	
Almoço	Repolho Beterraba ralada Arroz e feijão Panqueca de carne e frango Manga Suco de fruta (opção: ovos mexidos)	Acelga Cenoura ralada Arroz com brócolis e feijão Isca de frango Macarrão ao molho branco Salada de frutas Suco de fruta (opção: isca de frango)	Couve Tomate Arroz Feijoada Kids Farofa de acelga Mexerica Suco de fruta (opção: ovos mexidos)	Acelga Tabule Arroz e feijão Peixe assado com batata Abobrinha refogada Melancia Suco de fruta (opção: isca de frango)	FERIADO
Lanche da tarde	Mini-pão francês integral requeijão Maçã e Abacaxi Suco de fruta	Esfiha 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	
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)	

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 - 21 a 25 de abril

K1 ao M7

	21 Segunda	22 Terça	23 Quarta	24 Quinta	25 Sexta
Café da manhã		Mini pão de batata recheado Maçã e melão Suco de fruta	Mini-pão de milho com manteiga Pera e melancia Leite com chocolate	Mini pão de abóbora com requeijão Banana e mamão Suco de fruta	Bolo de laranja Banana e abacaxi Leite com chocolate
Almoço	FERIADO	Alface Pepino Arroz e feijão Carne moída com cenoura Abobrinha refogada Mamão Suco de fruta (opção: ovos mexidos)	Couve Tomate Arroz e feijão preto Ovo mexido Beterraba em cubos Mexerica Suco de fruta (opção: isca de frango)	ALMOÇO TEMÁTICO	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		Arroz doce Banana e melancia Suco de fruta	Bolo de abacaxi Maçã e melão Suco de fruta	Esfíha de carne Pera e manga Suco de fruta	Biscoito de polvilho Pera e melão Suco de fruta
Jantar		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 – nutricao@cycleschool.com.br

Cardápio - 28 de abril a 02 de maio

K1 ao M7

	28 Segunda	29 Terça	30 Quarta	01 Quinta	02 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		
Almoço	Repolho Beterraba ralada Arroz e feijão Isca de frango empanada Brócolis refogado Melancia Suco de fruta (opção: ovos mexidos)	Acelga Tabule Arroz, feijão e lentilha Carne assada Abobrinha refogada Maçã Suco de fruta (opção: ovos mexidos)	Couve Tomate Arroz Feijoada Kids Farofa de acelga Abacaxi Suco de fruta (opção: ovos mexidos)	FERIADO	FERIADO
Lanche da tarde	Mini-pão francês integral com ovo mexido Maçã e Abacaxi Suco de fruta	Esfíha de carne Banana e mexerica Suco de fruta	Biscoito de polvilho Maçã e melão Suco de frutas		
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)		

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 – nutricionista@cycleschool.com.br