

Cardápio - 30 de junho a 04 de julho

K1 ao M7

	30 Segunda	01 Terça	02 Quarta	03 Quinta	04 Sexta
Café da manhã	Granola, aveia e cereal de milho Maçã e abacaxi iogurte de morango	Bisnaguinha caseira com doce de leite Melancia e maçã Suco de fruta	Mini-pão de batata recheado Pera e manga Suco de fruta	Mini pão de cenoura com requeijão Pera e banana Suco de fruta	Enroladinho de frango Manga e banana Suco de fruta
Almoço	Acelga Tabule Arroz e feijão Ovo mexido Cenoura refogada Melancia Suco de fruta (opção: isca de frango)	Alface Salada de Maionese Arroz e feijão Estrogonofe de frango Batata assada Uva verde sem caroço Suco de fruta (opção: ovos mexidos)	Almoço temático - Poke Gohan Cenoura ralada Sunomono de pepino Peixe grelhado Tomate cereja, cebola roxa Manga e abacate Gergelim, Molho Shoyo, Cream Cheese, cebolinha	Salada de Tomate com brócolis Arroz Feijoada kids Farofa Manga Suco de fruta (opção: ovos mexidos)	Pepino Acelga Arroz e feijão Carne de panela com cenoura Macarrão alho e óleo Melão Suco de fruta (opção: ovos mexidos)
Lanche da tarde	Pão de queijo Banana e manga Suco de fruta	Pão de abóbora com manteiga Manga e banana Suco de fruta	Bolo de chocolate Banana e mamão Leite com chocolate	Biscoito de polvilho Mexerica e melão Suco de fruta	Snack temático - Hambúrguer Melancia e maçã Suco de fruta
Jantar	Repolho com beterraba Arroz e feijão Frango com abobrinha Fruta Suco de fruta (opção: ovos mexidos)	Salada de alface com tomate Peixe ensopado Suco de fruta (opção: ovos mexidos)	Cenoura ralada com pepino Arroz e feijão Estrogonofe de carne Suco de fruta (opção: ovos mexidos)	Alface com tomate Arroz e feijão Isca de frango grelhada Suco de fruta (opção: ovos mexidos)	Salada mista Arroz e feijão Carne moída com milho 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 - 07 a 11 de julho

K1 ao M7

	07 Segunda	08 Terça	09 Quarta	10 Quinta	11 Sexta
Café da manhã	Bisnaguinha caseira com requeijão Banana e maçã Suco de fruta	Cereal de milho, Aveia e granola Melancia e pera Leite com morango		Mini pão de batata com manteiga Maçã e melão Suco de fruta	Esfiha de frango Pera e mamão iogurte de morango
Almoço	Tabule Acelga Arroz e feijão Ovo mexido Abobrinha refogada Melancia Suco de fruta (opção: picado de frango)	Almoço temático Mac & Cheese Alface com tomate Macarrão com queijo (Opção: Arroz e feijão) Peixe empanado Manga Suco de fruta (opção: ovos mexidos)	FERIADO	Tomate Repolho Arroz e feijão Estrogonofe de carne Batata assada Mamão Suco de fruta (opção: ovos mexidos)	Brócolis Beterraba ralada Arroz e feijão Lasanha de carne moída Abacaxi Suco de fruta (opção: ovos mexidos)
Lanche da tarde	Pão de coco com geleia Pera e manga Leite com chocolate	Mini-pão de batata recheado Abacaxi e melão Suco de fruta		Snack Temático - Croissant Pera e manga Suco de fruta	Biscoito de polvilho Maçã e banana Suco de fruta
Jantar	Alface Arroz e feijão Picado de carne com brócolis Suco de fruta	Arroz e feijão Ovo mexido com cenoura ralada Suco de fruta		Beterraba ralada Arroz e feijão Picado de frango Suco de fruta	Acelga Arroz e feijão Carne moída com cenoura Suco de fruta

Alunos com aleraias e/ou intolerâncias alimentares terão alimentação diferenciada de acordo com a necessidade.

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