

Cardápio - 02 a 06 de junho

K1 ao M7

	02 Segunda	03 Terça	04 Quarta	05 Quinta	06 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	Bolo de mandioca Melão e Caqui Leite com chocolate	Mini pão de batata com requeijão Maçã e banana Suco de fruta	Esfiha de frango goiaba e banana Suco de fruta
Almoço	Salada Mediterrânea de Grão-de-Bico Salada de alface com tomate Arroz e feijão Ovos mexidos Abobrinha refogada Salada de frutas Suco de fruta (opção: isca de frango)	Vinagrete Salada de repolho chines Arroz e feijão Estrogonofe de frango Batata assada Melancia Suco de fruta (opção: ovos mexidos)	Couve Tomate Arroz Feijoada Kids Farofa de cenoura Abacaxi Suco de fruta (opção: ovos mexidos)	Arco íris de macarrão Acelga com cenoura Arroz com brócolis e feijão Peixe assado Beterraba em cubos Doce de abóbora Suco de fruta (opção: isca de frango)	Brócolis com milho Tabule Arroz, feijão e feijão branco Vaca atolada Melão Suco de fruta (opção: ovos mexidos)
Lanche da tarde	Pão de queijo Melancia e abacaxi Suco de fruta	Arroz doce Maçã e abacaxi Suco de fruta	Mini pão de abóbora com manteiga Maçã e mamão Suco de fruta	Enroladinho de frango 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 Carne desfiada 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 Sufilê de ovo com cenoura Fruta Suco de fruta (opção: isca de frango)

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 - 09 a 13 de junho

K1 ao M7

	09 Segunda	10 Terça	11 Quarta	12 Quinta	13 Sexta
Café da manhã	Esfiha de carne Melancia e maçã Suco de fruta	Mini-pão de mandioquinha com doce de leite Mexerica e goiaba Suco de fruta	Pão de batata recheado Manga e Banana Suco de fruta	Bolo de fubá Mamão e abacaxi Suco de fruta	Enroladinho de frango Banana e caqui Leite com chocolate
Almoço	Salada Caesar Acelga com cenoura Arroz e feijão Frango assado Polenta mole Abacaxi Suco de fruta (opção: ovos mexidos)	Acelga Sunomono de pepino Arroz e feijão Peixe assado com batata Milho cozido Melancia Suco de fruta (opção: isca de frango)	Repolho Maionese Arroz e feijão preto Espeto de carne e frango Macarrão ao sugo Curau de milho Suco de fruta (opção: ovos mexidos)	Alface com tomate Cenoura ralada Arroz com cenoura ralada e feijão Estrogonofe de carne Batata assada Uva verde sem caroço Suco de fruta (opção: ovos mexidos)	ALMOÇO JUNINO Salada de couve Vinagrete caipira Arroz e feijão Escondidinho de carne Mandioca cozida Paçoca Suco de uva (opção: ovos mexidos)
Lanche da tarde	Granola, aveia e cereal de milho Banana e manga iogurte de morango	Bisnaguinha com ovo Maçã e abacaxi Suco de fruta	Mini pão francês integral com requeijão Pêra e melão Leite com chocolate	Pão de queijo 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 - 16 a 20 de junho

K1 ao M7

	16 Segunda	17 Terça	18 Quarta	19 Quinta	20 Sexta
Café da manhã	Mini pão de batata recheado Banana e melão Suco de fruta	Pão de coco com geleia Mexerica e mamão Suco de fruta	Mini-pão de mandioq. com manteiga Pera e goiaba Suco de fruta		
Almoço	Repolho colorido Maionese Arroz e feijão preto Isca de frango empanada Macarrão ao molho branco Paçoca Suco de fruta (opção: ovos mexidos)	Alface Tabule Arroz, feijão e grão de bico Carne assada Cuscuz nordestino Manga Suco de fruta (opção: ovos mexidos)	Couve Tomate Arroz Feijoada Kids Farofa de acelga Mexerica Suco de fruta (opção: ovos mexidos)	FERIADO	FERIADO
Lanche da tarde	Mini-pão francês integral requeijão Maçã e Abacaxi Suco de fruta	Enroladinho de frango Caqui e melancia Suco de fruta	Arroz doce 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)		

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 - 23 a 27 de junho

K1 ao M7

	23 Segunda	24 Terça	25 Quarta	26 Quinta	27 Sexta
Café da manhã	Granola, aveia e cereal de milho Maçã e abacaxi Suco de fruta	Pão de queijo 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 milho Banana e abacaxi Leite com chocolate
Almoço	Repolho Salada de maionese Arroz e feijão Carne moída com cenoura Macarrão ao m branco Melancia Suco de fruta (opção: ovos mexidos)	Alface Salada mediterrânea de grão de bico Arroz e feijão Lasanha de carne Abobrinha refogada Cocada Suco de fruta (opção: ovos mexidos)	Couve Tomate Arroz e feijão preto Peixe empanado Batata doce assada Mexerica Suco de fruta (opção: isca de frango)	ALMOÇO TEMÁTICO PROJETO M6	Salada Ceasar Tabule Arroz, feijão e feijão branco Sufilê de batata Beterraba em cubos Melancia Suco de fruta (opção: isca de frango)
Lanche da tarde	Sagu de uva Banana e manga Suco de fruta	Pão de batata recheado Banana e goiaba Suco de fruta	Enroladinho de frango Maçã e caqui Suco de fruta	Buraco quente Mexerica 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 Arroz e feijão Ovos mexidos com cenoura Fruta Suco de fruta (opção: isca de frango)	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