

Cardápio - 04 a 08 de agosto

K1 ao M7

	04 Segunda	05 Terça	06 Quarta	07 Quinta	08 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 Suco de fruta	Bolo de cenoura Maçã e banana Leite com chocolate	Esfiha de frango Manga e banana Suco de fruta
Almoço	Beterraba ralada Salada Caesar Arroz e feijão Estragonefe de frango Batata assada Salada de frutas Suco de fruta (opção: ovos mexidos)	Vinagrete Brócolis com milho Arroz e feijão Rocambolo de carne Macarrão ao sugo Melão Suco de fruta (opção: ovos mexidos)	Couve Tomate Arroz Feijoada Kids Farofa de cenoura Abacaxi Suco de fruta (opção: ovos mexidos)	Maionese Couve flor Arroz, feijão e feijão branco Peixe empanado Polenta mole 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)
Lanche da tarde	Pão de queijo Melancia e abacaxi Suco de fruta	Enroladinho de frango Maçã e mamão Suco de fruta	Bisnaguinha caseira com ovo mexido Maçã e mamão Suco de fruta	Mini pão de batata recheado Manga e Banana Suco de fruta	Biscoito de polvilho Pêra e mamão Suco de fruta
Jantar	Alface com beterraba ralada Arroz e feijão Almôndega caseira Fruta Suco de fruta (opção: ovos mexidos)	Acelga com tomate Arroz e feijão Torta de frango Fruta Suco de fruta (opção: ovos mexidos)	Couve com tomate Arroz e feijão Picado de frango com cenoura Fruta Suco de fruta (opção: ovos mexidos)	Acelga com tomate Arroz e feijão Carne moída com milho Fruta Suco de fruta (opção: ovos mexidos)	Salada mista Arroz e feijão Isca de frango grelhada 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 - 11 a 15 de agosto

K1 ao M7

	11 Segunda	12 Terça	13 Quarta	14 Quinta	15 Sexta
Café da manhã	Mini-pão francês 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 Suco de fruta
Almoço	Alface com tomate Brócolis com milho Arroz e feijão Frango assado Macarrão alho e óleo Abacaxi Suco de fruta (opção: ovos mexidos)	Acelga Tabule Arroz e feijão Moqueca de peixe Cuscuz de legumes Melancia Suco de fruta (opção: isca de frango)	Couve Vinagrete Arroz, feijão e lentilha Vaca atolada Manga Suco de fruta (opção: ovos mexidos)	Salada de grão de bico Cenoura ralada Arroz e feijão Fricassé de frango com milho Beterraba em cubos Uva verde sem caroço Suco de fruta (opção: ovos mexidos)	Salada de couve flor Maionese Arroz e feijão preto Espeto de carne e frango Abobrinha refogada Salada de frutas Suco de fruta (opção: ovos mexidos)
Lanche da tarde	Granola, aveia e cereal de milho Banana e manga Iogurte de morango	Bisnaguinha caseira com ovo mexido Maçã e abacaxi Suco de fruta	Bolo de maçã Pêra e melão Leite com chocolate	Biscoito de polvilho + Pão com doce de leite Maçã e melancia Suco de fruta	Enroladinho de frango Melão e Mexerica Suco de fruta
Jantar	Alface Arroz e feijão Carne de panela com brócolis Fruta Suco de fruta (opção: ovos mexidos)	Salada de pepino Arroz e feijão Omelete de legumes Fruta Suco de fruta (opção: ovos mexidos)	Couve com tomate Arroz e feijão Isca de frango grelhada Fruta Suco de fruta (opção: isca de frango)	Brócolis Arroz e feijão Carne moída com abobrinha Fruta Suco de fruta (opção: ovos mexidos)	Repolho com cenoura ralada Arroz e feijão Frango desfiado 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 - 18 a 22 de agosto

K1 ao M7

	18 Segunda	19 Terça	20 Quarta	21 Quinta	22 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 mandiôq. com manteiga Pera e melancia Suco de fruta	Bolo de chocolate Manga e banana Suco de fruta	Enroladinho de frango Maçã e Mamão Suco de fruta
Almoço	Salada caesar Maionese Arroz e feijão preto Panqueca de carne Brócolis refogado Melancia Suco de fruta (opção: ovos mexidos)	Alface Tabule Arroz, feijão e grão de bico Peixe empanado Purê de batata Manga Suco de fruta (opção: isca de frango)	Couve Tomate Arroz Feijoada Kids Farofa de acelga Mexerica Suco de fruta (opção: ovos mexidos)	Repolho colorido Vinagrete Arroz e feijão Estrogonofe de frango Batata assada Abacaxi Suco de fruta (opção: ovos mexidos)	Beterraba ralada Sunomono de pepino Arroz e feijão Yakissoba de carne com legumes) Uva verde sem caroço Suco de fruta (opção: ovos mexidos)
Lanche da tarde	Mini-pão francês integral requeijão Maçã e Abacaxi Suco de fruta	Esfíha de frango Banana e melão Suco de fruta	Pão de queijo Maçã e melão Suco de fruta	Bisnaguinha caseira com ovo mexido Maçã e Melão Leite com chocolate	Biscoito de polvilho Melancia e Pêra Suco de fruta
Jantar	Alface com tomate Arroz e feijão Escondidinho de frango Fruta Suco de fruta (opção: ovos mexidos)	Pepino Arroz e feijão Isca de frango com cenoura Fruta Suco de fruta (opção: ovos mexidos)	Couve com tomate Arroz e feijão Carne moída com brócolis Fruta Suco de fruta (opção: ovos mexidos)	Acelga com pepino Arroz e feijão Ovo mexido Fruta Suco de fruta (opção: isca de frango)	Repolho com tomate Arroz e feijão Picado de frango com legumes 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 - 25 a 29 de agosto

K1 ao M7

	25 Segunda	26 Terça	27 Quarta	28 Quinta	29 Sexta
Café da manhã	Pão de batata recheado Maçã e abacaxi Suco de fruta	Granola, aveia e cereal de milho Pera e melancia iogurte de morango	Esfíha de carne Maçã e melão Suco de fruta	Mini pão de abóbora com requeijão Banana e mamão Leite com chocolate	Bisnaguinha caseira com ovo mexido Banana e abacaxi Suco de fruta
Almoço	Repolho Beterraba ralada Arroz e feijão Coxinha de frango assada com polenta Manga Suco de fruta (opção: ovos mexidos)	Alface com tomate Salada de lentilha Arroz e feijão Lasanha de carne moída Abobrinha refogada Mamão Suco de fruta (opção: ovos mexidos)	Couve Sunomono de pepino Arroz e feijão preto Peixe empanado Purê de abóbora Mexerica Suco de fruta (opção: isca de frango)	ALMOÇO TEMÁTICO	Acelga Salada de grão de bico Arroz com brócolis e feijão Omelete com batata Salada de frutas Suco de fruta (opção: isca de frango)
Lanche da tarde	Arroz doce Banana e manga Suco de fruta	Mini-pão de milho com manteiga Banana e melancia Suco de fruta	Bolo de abacaxi Maçã e melão Suco de fruta	Pão de queijo Pera e manga Suco de fruta	Biscoito de polvilho Pera e melão Suco de fruta
Jantar	Repolho com beterraba Arroz e feijão Ovos mexidos Fruta Suco de fruta (opção: isca de frango)	Alface com tomate Arroz e feijão Isca de frango grelhada Fruta Suco de fruta (opção: ovos mexidos)	Couve 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 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