

Cardápio - 06 a 10 de outubro

K1 ao M7

	06 Segunda	07 Terça	08 Quarta	09 Quinta	10 Sexta
Café da manhã	Mini pão de batata recheado Maçã e Abacaxi Suco de fruta	Bisnaguinha caseira com manteiga Banana e melão Suco de fruta	Cereal de milho, aveia e granola Manga e banana iogurte de morango	Esfiha de frango Maçã e Melão Suco de fruta	Bolo formigueiro Melancia e Pêra Suco de fruta
Almoço	Acelga Tomate Tabule Arroz e feijão Quibe de forno Macarrão ao molho branco Manga Suco de fruta (opção: ovos mexidos)	Repolho Cenoura ralada Salada de lentilha Arroz e feijão Estrogonofe de frango Batata assada Banana Suco de fruta (opção: ovos mexidos)	Couve Pepino Vinagrete Arroz e feijão Feijoada Kids Farofa de acelga Abacaxi Suco de fruta (opção: ovos mexidos)	Alface Beterraba ralada Macarrão colorido Arroz e feijão Frango empanado Purê de batata Mexerica Suco de fruta (opção: ovos mexidos)	Acelga Brócolis Salada de maionese Arroz e feijão Isca de carne acebolada Abobrinha refogada Sorvete de chocolate e frutas Suco de fruta (opção: ovos mexidos)
Lanche da tarde	Mini-pão francês integral com carne moída Maçã e melão Suco de fruta	Pão com doce de leite Mexerica e mamão Suco de fruta	Pão de queijo Pera e melancia Suco de fruta	Tarde do Hamburger Banana e melão Suco de fruta	Biscoito de polvilho Maçã e Mamão Suco de fruta
Jantar	Acelga com tomate Arroz e feijão Ovo mexido Fruta Suco de fruta (opção: ovos mexidos)	Repolho com cenoura Arroz e feijão Isca de frango com milho Fruta Suco de fruta (opção: ovos mexidos)	Couve com tomate Arroz e feijão Picado de frango com legumes Fruta Suco de fruta (opção: ovos mexidos)	Alface com beterraba Arroz e feijão Isca de carne grelhada Fruta Suco de fruta (opção: ovos mexidos)	Acelga com tomate Arroz e feijão Ovo mexido 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 - 13 a 17 de outubro

K1 ao M7

	13 Segunda	14 Terça	15 Quarta	16 Quinta	17 Sexta
Café da manhã		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	Dia dos professores NÃO HAVERÁ AULA	Alface Brócolis Pepino Arroz e feijão Carne moída com milho Macarrão ao sugo Melão Suco de fruta (opção: ovos mexidos)	Couve Tomate Vinagrete Arroz Feijoada Kids Farofa de cenoura Abacaxi Suco de fruta (opção: ovos mexidos)	Acelga Maionese Couve flor Arroz, feijão e feijão branco Peixe empanado Polenta mole Melão Suco de fruta (opção: isca de frango)	Repolho colorido Cenoura ralada Tabule Arroz e feijão Estrogonofe de frango Batata assada Melão Suco de fruta (opção: ovos mexidos)
Lanche da tarde		Enroladinho de frango Maçã e mamão Suco de fruta	Pão de queijo Maçã e mamão Suco de fruta	Bisnaguinha caseira com carne moída Manga e Banana Suco de fruta	Biscoito de polvilho Pêra e mamão Suco de fruta
Jantar		Acelga com tomate Arroz e feijão Ovo mexido Fruta Suco de fruta (opção: isca de frango)	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 de panela com batata 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 – nutricao@cycleschool.com.br

Cardápio - 20 a 24 de outubro

K1 ao M7

	20 Segunda	21 Terça	22 Quarta	23 Quinta	24 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 Tomate Brócolis com milho Arroz e feijão Frango assado Macarrão alho e óleo Abacaxi Suco de fruta (opção: ovos mexidos)	Acelga Pepino Tabule Arroz e feijão Moqueca de peixe Cuscuz de legumes Melancia Suco de fruta (opção: isca de frango)	Couve Cenoura ralada Vinagrete Arroz, feijão e lentilha Vaca atolada Manga Suco de fruta (opção: ovos mexidos)	Alface Beterraba ralada Salada de grão de bico Arroz e feijão Fricassê de frango com milho Uva verde sem caroço Suco de fruta (opção: ovos mexidos)	Repolho Couve flor Maionese Arroz e feijão preto Espeto de carne e frango Abobrinha refogada Maçã Suco de fruta (opção: ovos mexidos)
Lanche da tarde	Granola, aveia e cereal de milho Banana e manga logurte 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 com tomate Arroz e feijão Omelete de legumes Fruta Suco de fruta (opção: isca de frango)	Acelga com pepino Arroz e feijão Carne de panela com brócolis Fruta Suco de fruta (opção: ovos mexidos)	Couve com cenoura Arroz e feijão Isca de frango grelhada Fruta Suco de fruta (opção: ovos mexidos)	Alface com beterraba Arroz e feijão Peixe assado Fruta Suco de fruta (opção: isca de frango)	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 - 27 a 31 de outubro

K1 ao M7

	27 Segunda	28 Terça	29 Quarta	30 Quinta	31 Sexta
Café da manhã	Granola, aveia e cereal de milho Banana e manga iogurte de morango	Pão de coco com geleia Mexerica e mamão Suco de fruta	Mini-pão de mandioq. com manteiga Pera e melancia Suco de fruta	Mini pão de batata recheado Banana e melão Suco de fruta	Enroladinho de frango Maçã e Mamão Suco de fruta
Almoço	Alface Pepino Salada de vagem Arroz e feijão preto Carne moída com legumes Melancia Suco de fruta (opção: ovos mexidos)	Acelga Beterraba ralada Tabule Arroz e feijão Carne assada Macarrão ao molho branco Abacaxi Suco de fruta (opção: ovos mexidos)	Couve Tomate Vinagrete Arroz Feijoada Kids Farofa de acelga Mexerica Suco de fruta (opção: ovos mexidos)	Almoço temático - Halloween	Alface Cenoura ralada Salada de grão de bico Arroz e Feijão Sobrecoca de frango assada Purê de batata Manga Suco de fruta (opção: isca de frango)
Lanche da tarde	Pão de queijo Maçã e Abacaxi Suco de fruta	Esfiha de frango Banana e melão Suco de fruta	Mini-pão francês integral com carne desfiada Maçã e melão Suco de fruta	Biscoito de polvilho Maçã e Melão Leite com chocolate	Mini pão de cenoura com requeijão Melancia e Pêra Suco de fruta
Jantar	Alface com beterraba Arroz e feijão Peixe assado 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 – nutricao@cycleschool.com.br