

Cardápio - 03 a 07 de novembro

K1 ao M7

	03 Segunda	04 Terça	05 Quarta	06 Quinta	07 Sexta
Café da manhã	Cereal de milho, aveia e granola Manga e banana Iogurte de morango	Bisnaguinha caseira com manteiga Banana e melão Suco de fruta	Mini pão de batata recheado Maçã e Abacaxi Leite com chocolate	Esfiha de frango Maçã e Melão Suco de fruta	
Almoço	Repolho Cenoura ralada Salada de lentilha Arroz e feijão Estrogonofe de frango Batata assada Banana Suco de fruta (opção: ovos mexidos)	Acelga Tomate Tabule Arroz e feijão Quibe de forno Macarrão ao molho branco Manga Suco de fruta (opção: ovos mexidos)	Couve Pepino Vinagrete Arroz Feijoada Kids Farofa de acelga Abacaxi Suco de fruta (opção: ovos mexidos)	Alface Beterraba ralada Salada de grão de bico Arroz e feijão Peixe empanado Abobrinha refogada Mexerica Suco de fruta (opção: isca de frango)	NÃO HAVERÁ AULA
Lanche da tarde	Mini-pão francês integral com ovo Maçã e melão Suco de fruta	Arroz doce Mexerica e mamão Suco de fruta	Pão de queijo Pera e melancia Suco de fruta	Bolo de chocolate Banana e melão Suco de fruta	
Jantar	Acelga com tomate Arroz e feijão Ovo mexido Fruta Suco de fruta (opção: isca de frango)	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)	

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 - 10 a 14 de novembro

K1 ao M7

	10 Segunda	11 Terça	12 Quarta	13 Quinta	14 Sexta
Café da manhã	Cereal, granola e aveia Banana e Manga iogurte de morango	Pão de batata recheado Manga e Banana 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	Alface Brócolis Pepino Arroz e feijão Carne moída com milho Macarrão ao sugo Melão Suco de fruta (opção: ovos mexidos)	Couve Pepino Vinagrete Arroz e feijão preto Isca de frango empanada Abobrinha refogada Manga 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 Vaca atolada Melão Suco de fruta (opção: isca de frango)	Repolho colorido Cenoura ralada Tabule Arroz e feijão Peixe empanado Polenta mole Melão Suco de fruta (opção: ovos mexidos)
Lanche da tarde	Pão de queijo Maçã e mamão Suco de fruta	Pão francês com carne moída Pêra e melão Leite com chocolate	Pão de coco com geleia Maçã e mamão Suco de fruta	Bisnaguinha caseira com carne moída Manga e Banana Suco de fruta	Enroladinho de frango Pêra e mamão Suco de fruta
Jantar	Acelga com tomate Arroz e feijão Quibe de forno Fruta Suco de fruta (opção: isca de frango)	Couve com cenoura Arroz e feijão Frango desfiado Fruta Suco de fruta (opção: ovos mexidos)	Couve com tomate Arroz e feijão Ovos mexidos 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 - 17 a 21 de novembro

K1 ao M7

	17 Segunda	18 Terça	19 Quarta	20 Quinta	21 Sexta
Café da manhã	Esfiha de carne Melancia e maçã Suco de fruta	Bisnaguinha com manteiga Pera e manga Suco de fruta	Pão de queijo Mamão e abacaxi Suco de fruta		
Almoço	Alface Tomate Salada de lentilha Arroz e feijão Fricassé de frango com milho Abobrinha refogada Abacaxi Suco de fruta (opção: ovos mexidos)	Acelga Cenoura ralada Tabule Arroz e feijão Estrogonofe de carne Batata assada Melancia Suco de fruta (opção: isca de frango)	Alface Beterraba ralada Maionese Arroz e feijão Frango assado Macarrão alho e óleo Uva verde sem caroço Suco de fruta (opção: ovos mexidos)	FERIADO	FERIADO
Lanche da tarde	Granola, aveia e cereal de milho Banana e manga iogurte de morango	Bolo de maçã Maçã e abacaxi Suco de fruta	Biscoito de polvilho Pão com doce de leite Maçã e melancia 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 Peixe assado Fruta Suco de fruta (opção: ovos mexidos)	Alface com beterraba Arroz e feijão Picado de carne 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 - 24 a 28 de novembro

K1 ao M7

	24 Segunda	25 Terça	26 Quarta	27 Quinta	28 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 milho Macarrão ao molho branco Melancia Suco de fruta (opção: ovos mexidos)	Acelga Beterraba ralada Tabule Arroz e feijão Isca de frango grelhada Abobrinha refogada 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 - Thanksgiving	Alface Cenoura ralada Salada de grão de bico Arroz e Feijão Carne assada Creme de milho Manga Suco de fruta (opção: ovos mexidos)
Lanche da tarde	Esfiha de frango Maçã e Abacaxi Suco de fruta	Mini-pão francês integral com carne desfiada Banana e melão Suco de fruta	Pão de queijo Maçã e melão Suco de fruta	Biscoito de polvilho Maçã e Melão Leite com chocolate	Bisnaguinha com requeijão Melancia e Pêra Suco de fruta
Jantar	Alface com beterraba Arroz e feijão Estragonofe de frango Fruta Suco de fruta (opção: ovos mexidos)	Pepino Arroz e feijão Peixe assado Fruta Suco de fruta (opção: ovos mexidos)	Couve com tomate Arroz e feijão Picado de carne com legumes 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