

Cardápio - 02 a 06 de fevereiro

Berçário

DIAS DA SEMANA	2	SEGUNDA	3	TERÇA	4	QUARTA	5	QUINTA	6	SEXTA
Snack da manhã - 9h00										
LANCHE	Frutas e Pão caseiro ou bolo caseiro ou biscoito de polvilho									
Almoço - 11h00										
SALADAS	Acelga Cenoura ralada Couve flor	Alface Tomate Salada de lentilha	Couve refogada Vinagrete		Alface Brocolis Tabule		Repolho colorido Beterraba ralada Salada de macarrão			
PRATO BASE	Arroz e feijão carioca	Arroz e feijão carioca	Arroz e feijão preto		Arroz e feijão carioca		Arroz e feijão preto			
PRATO PRINCIPAL	Frango à parmegiana	Peixe empanado	Feijoada Kids		Frango assado		Isca de carne grelhada			
ACOMPANHAMENTO	Macarrão alho e óleo Legumes refogados	Brocolis refogado Legumes refogados	Farofa de acelga Legumes refogados		Beterraba em cubos Legumes refogados		Vagem refogada Legumes refogados			
Leite - 13h30										
Snack da tarde - 14h00										
LANCHE	Frutas e Pão caseiro ou bolo caseiro ou biscoito de polvilho									
Jantar - 16h30										
PRATO BASE	Arroz e feijão preto	Arroz e feijão carioca	Arroz e feijão preto		Arroz e feijão carioca		Arroz e feijão carioca			
PRATO PRINCIPAL	Isca de frango grelhada	Estrogonofe de carne	Frango desfiado com cenoura		Peixe grelhado		Picado de carne			
ACOMPANHAMENTO	Legumes cozidos	Legumes cozidos	Legumes cozidos		Legumes cozidos		Legumes cozidos			

Alunos com alergias e intolerâncias diagnosticadas terão alimentação diferenciada de acordo com a necessidade.

A alimentação do berçário até um ano de idade é totalmente sem sal. Durante todo o período do berçário não é oferecido açúcar e leite de vaca (exceto as fórmulas enviadas de casa).

A introdução alimentar é realizada respeitando a liberação dos alimentos, feita pelo pediatra de cada criança - os alimentos devem ser oferecidos em casa, antes da oferta pela escola.

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