

Cardápio - 02 a 06 de fevereiro

E5 ao M7

DÍAS DA SEMANA	2 SEGUNDA	3 TERÇA	4 QUARTA	5 QUINTA	6 SEXTA
Snack da manhã					
LANCHE	Mini pão de batata recheado com peito de peru e bisnaguinha	Bolo de chocolate e bisnaguinha	Enroladinho de frango e bisnaguinha	Bolo de laranja e bisnaguinha	Esfiha de frango e bisnaguinha
OPÇÃO	Manteiga, requeijão e geleia	Queijo, peito de peru, manteiga, requeijão e geleia	Manteiga, requeijão e geleia	Queijo, peito de peru, manteiga, requeijão e geleia	Manteiga, requeijão e geleia
COMPLEMENTO	Frutas e suco de frutas	Frutas e suco de frutas	Frutas e suco de frutas	Frutas e suco de frutas	Frutas e suco de frutas
Almoço					
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
OPÇÃO	Isclas de frango e carne grelhados e ovos mexidos	Isclas de frango e carne grelhados e ovos mexidos	Isclas de frango e carne grelhados e ovos mexidos	Isclas de frango e carne grelhados e ovos mexidos	Isclas de frango e carne grelhados e ovos mexidos
ACOMPANHAMENTO	Macarrão alho e óleo	Brocolis refogado	Farofa de acelga	Beterraba em cubos	Vagem refogada
COMPLEMENTO	Fruta e suco de fruta	Fruta e suco de fruta	Fruta e suco de fruta	Fruta e suco de fruta	Fruta e suco de fruta
Snack da tarde					
LANCHE	Mini pão de batata com manteiga	Bisnaguinha caseira com carne moída	Pão de queijo e bisnaguinha	Pastel assado de carne e bisnaguinha	Biscoito de polvilho Pão com doce de leite
OPÇÃO	Queijo, peito de peru, manteiga, requeijão e geleia	Manteiga, requeijão e geleia	Queijo, peito de peru, manteiga, requeijão e geleia	Manteiga, requeijão e geleia	Manteiga, requeijão e geleia
FRUTAS	Melancia e abacaxi	Maçã e mamão	Maçã e mamão	Manga e Banana	Pêra e mamão
COMPLEMENTO	Leite com chocolate	Suco de fruta	Suco de fruta	Suco de fruta	Suco de fruta
Jantar					
SALADAS	Acelha com tomate	Alface com cenoura	Couve com tomate	Alface com pepino	Beterraba
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
OPÇÃO	Ovos mexidos	Ovos mexidos	Ovos mexidos	Frango grelhado Ovos mexidos	Ovos mexidos
COMPLEMENTO	Fruta e suco de fruta	Fruta e suco de fruta	Fruta e suco de fruta	Fruta e suco de fruta	Fruta e suco de fruta

Alunos com alergias diagnosticadas 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