

# Cardápio - 02 a 06 de fevereiro

## E5 ao M7

DIAS DA SEMANA	2   SEGUNDA	3   TERÇA	4   QUARTA	5   QUINTA	6   SEXTA
<b>Snack da manhã</b>					
<b>LANCHE</b>	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	Esfifa de frango e bisnaguinha
<b>OPÇÃO</b>	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
<b>COMPLEMENTO</b>	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
<b>Almoço</b>					
<b>SALADAS</b>	Acelga Cenoura ralada Couve flor	Alface Tomate Salada de lentilha	Couve refogada Vinagrete	Alface Brocolis Tabule	Repolho colorido Beterraba ralada Salada de macarrão
<b>PRATO BASE</b>	Arroz e feijão carioca	Arroz e feijão carioca	Arroz e feijão preto	Arroz e feijão carioca	Arroz e feijão preto
<b>PRATO PRINCIPAL</b>	Frango à parmegiana	Peixe empanado	Feijoada Kids	Frango assado	Isca de carne grelhada
<b>OPÇÃO</b>	Iscas de frango e carne grelhados e ovos mexidos	Iscas de frango e carne grelhados e ovos mexidos	Iscas de frango e carne grelhados e ovos mexidos	Iscas de frango e carne grelhados e ovos mexidos	Iscas de frango e carne grelhados e ovos mexidos
<b>ACOMPANHAMENTO</b>	Macarrão alho e óleo	Brocolis refogado	Farofa de acelga	Beterraba em cubos	Vagem refogada
<b>COMPLEMENTO</b>	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
<b>Snack da tarde</b>					
<b>LANCHE</b>	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
<b>OPÇÃO</b>	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
<b>FRUTAS COMPLEMENTO</b>	Melancia e abacaxi Leite com chocolate	Maçã e mamão Suco de fruta	Maçã e mamão Suco de fruta	Manga e Banana Suco de fruta	Pêra e mamão Suco de fruta
<b>Jantar</b>					
<b>SALADAS</b>	Acelha com tomate	Alface com cenoura	Couve com tomate	Alface com pepino	Beterraba
<b>PRATO BASE</b>	Arroz e feijão preto	Arroz e feijão carioca	Arroz e feijão preto	Arroz e feijão carioca	Arroz e feijão carioca
<b>PRATO PRINCIPAL</b>	Isca de frango grelhada	Estrogonofe de carne	Frango desfiado com cenoura	Peixe grelhado	Picado de carne
<b>OPÇÃO</b>	Ovos mexidos	Ovos mexidos	Ovos mexidos	Frango grelhado Ovos mexidos	Ovos mexidos
<b>COMPLEMENTO</b>	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