

Cardápio - 02 a 06 de fevereiro

K1 ao E4

DIAS 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	Bolo de chocolate	Enroladinho de frango	Bolo de laranja	Esfiha de frango
OPÇÃO	Mini pão de batata com queijo ou Bisnaguinha	Bisnaguinha ou biscoito	Enroladinho de brócolis ou bisnaguinha	Bisnaguinha ou biscoito	Esfiha de queijo ou Bisnaguinha
FRUTAS COMPLEMENTO	Banana e Manga Suco de fruta	Banana e Manga Suco de fruta	Melão e pêra Suco de fruta	Maçã e banana Leite com chocolate	Manga e banana Suco de fruta
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	Ovos mexidos	Frango grelhado Ovos mexidos	Ovos mexidos	Ovos mexidos	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	Pastel assado de carne	Biscoito de polvilho e Pão com doce de leite
OPÇÃO	Bisnaguinha ou biscoito	Bisnaguinha com ovo mexido	Bisnaguinha ou biscoito	Pastel assado de queijo ou bisnaguinha	Bisnaguinha ou biscoito
FRUTAS COMPLEMENTO	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
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