

# Cardápio - 12 a 16 de janeiro

## K1 ao M7

	<b>12 Segunda</b>	<b>13 Terça</b>	<b>14 Quarta</b>	<b>15 Quinta</b>	<b>16 Sexta</b>
<b>Café da manhã</b>	<b>Snack Temático</b> Lanche natural Maçã e abacaxi Água de coco	Bisnaguinha caseira com manteiga Melancia e maçã Leite com chocolate	Mini-pão de batata recheado Maçã e manga Suco de fruta	Esfíha de carne Banana e pera Suco de frutas	Bolo de chocolate e biscoito de polvilho Manga e banana Suco de fruta
<b>Almoço</b>	Salada de Acelga Salada de Tomate Arroz e feijão Isca de frango grelhada Seleta de legumes Pêra Suco de fruta (opção: ovos mexidos)	<b>Almoço Temático</b> <b>Tema: Quiosque</b> Salada de alface com tomate <b>Porções:</b> Batata palito Bolinho de mandioca com carne seca Polenta Frango à passarinho Melancia e Suco de fruta (Opção: Arroz e feijão)	Salada de alface Couve refogada Vinagrete Arroz Feijoada kids Farofa Abacaxi Suco de fruta (opção: ovos mexidos)	<b>Almoço temático</b> <b>Tema: Hawai - Poke</b> Arroz, cenoura ralada, sunomono de pepino Salmão grelhado Tomate cereja, cebola roxa Manga e abacate Gergelim, Molho Shoyo, Cream Cheese, Cebolinha Manga e Suco de fruta (Opção: Arroz e feijão)	Salada de alface Salada de Pepino Salada de maionese Arroz e feijão Carne moída com milho Macarrão ao sugo Melão Suco de fruta (opção: ovos mexidos)
<b>Lanche da tarde</b>	Pão de queijo Banana e manga Suco de fruta	Esfíha de frango Manga e pêra Suco de fruta	<b>Snack Temático</b> Açaí com complementos (Uva, banana, leite em pó, leite condensado, granola) Suco de fruta	Mini pão francês com ovo mexido Pêra e abacaxi Suco de frutas	Enroladinho de frango Maçã e melancia Suco de fruta
<b>Jantar</b>	Acelga com tomate Arroz e feijão Frango com abobrinha Fruta Suco de fruta (opção: ovos mexidos)	Alface com tomate Arroz e feijão Frango assado Fruta Suco de fruta (opção: ovos mexidos)	Couve com tomate Arroz e feijão Carne de panela Fruta Suco de fruta (opção: ovos mexidos)	Cenoura com pepino Arroz e feijão Isca de frango grelhada Fruta Suco de fruta (opção: ovos mexidos)	Salada mista Arroz e feijão Ovo mexido com milho 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 - 19 a 23 de janeiro

## K1 ao M7

	<b>19 Segunda</b>	<b>20 Terça</b>	<b>21 Quarta</b>	<b>22 Quinta</b>	<b>23 Sexta</b>
<b>Café da manhã</b>	Cereal de milho, aveia e granola Banana e pera Iogurte de morango	Mini-pão de batata recheado Maçã e manga Suco de fruta	Pão de coco com geleia Pera e manga Suco de fruta	Mini-pão de batata recheado Maçã e melão Suco de fruta	Pão francês com ovo mexido Banana e manga Suco de fruta
<b>Almoço</b>	Almoço Temático <b>Tema: Churrasco</b> Salada de alface e tomate Salada de maionese Arroz e feijão Espetinhos Farofa Melancia Suco de frutas (opção: ovos mexidos)	Salada de alface Cenoura ralada Sunomono de pepino Arroz e feijão Isca de frango grelhada Macarrão ao sugo Melão Suco de fruta (opção: ovos mexidos)	Salada de alface Couve refogada Vinagrete Arroz e feijão Feijoada kids Farofa Abacaxi Suco de fruta (opção: ovos mexidos)	Salada de repolho Salada de Tomate Tabule Arroz e feijão Estrogonofe de frango Batata assada Mamão Suco de fruta (opção: ovos mexidos)	Salada de brócolis Beterraba ralada Salada de lentilha Arroz e feijão Lasanha de carne moída Abacaxi Suco de fruta (opção: ovos mexidos)
<b>Lanche da tarde</b>	Bisnaguinha caseira com manteiga Pera e manga Suco de fruta	<b>Snack Temático:</b> Pastel e salada de frutas Abacaxi e melão Suco de fruta	Pão de queijo Banana e manga Suco de fruta	Bolo de cenoura e biscoito de polvilho Maçã e melancia Leite com chocolate	Esfíha de frango Pera e mamão Suco de frutas
<b>Jantar</b>	Alface com tomate Arroz e feijão Picado de frango com brócolis Fruta Suco de fruta (opção: ovos mexidos)	Alface com cenoura Arroz e feijão Ovo mexido com cenoura ralada Fruta Suco de fruta (opção: ovos mexidos)	Couve com tomate Arroz e feijão Frango com cenoura Fruta Suco de fruta (opção: ovos mexidos)	Repolho com pepino Arroz e feijão Picado de carne com batata Fruta Suco de fruta (opção: ovos mexidos)	Repolho com beterraba Arroz e feijão Carne moída com cenoura 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