

Cardápio - 09 a 13 de fevereiro

Berçário

DIAS DA SEMANA	9	SEGUNDA	10	TERÇA	11	QUARTA	12	QUINTA	13	SEXTA
Snack da manhã - 9h00										
LANCHE	Frutas e Pão caseiro ou bolo caseiro ou biscoito de polvilho									
Almoço - 11h00										
SALADAS	Beterraba ralada Cenoura com vagem		Acelga Tomate		Couve Cenoura ralada		Alface Pepino		Couve flor Salada feijão branco	
PRATO BASE	Arroz e feijão preto		Arroz e feijão carioca		Arroz e feijão preto		Arroz e feijão carioca		Arroz e feijão carioca	
PRATO PRINCIPAL	Picado de frango		Carne moída refogada		Feijoada kids		Carne assada		Isca de frango empanada	
ACOMPANHAMENTO	Brócolis refogado		Beterraba em cubos		Farofa de acelga		Macarrão ao sugo		Abobrinha refogada	
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	Ovos mexidos		Carne moída com brócolis		Isca de frango grelhada com tomate		Estrogonofe de frango		Picado de carne com legumes	
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