

Cardápio - 09 a 13 de fevereiro

E5 ao M7

DÍAS DA SEMANA	9 SEGUNDA	10 TERÇA	11 QUARTA	12 QUINTA	13 SEXTA
Snack da manhã					
LANCHE	Bisnaguinha caseira e mini pão francês integral	Pão de coco e bisnaguinha caseira	Bolo formigueiro e bisnaguinha	Bisnaguinha caseira, mini pão de abóbora	Enroladinho de frango e bisnaguinha caseira
ACOMPANHAMENTO	Queijo, peito de peru, manteiga, requeijão e geleia	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	Alface Beterraba ralada Cenoura com vagem	Acelga Tomate Tabule	Couve Cenoura ralada Vinagrete	Alface Pepino Maionese	Repolho colorido 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	Espeto de frango	Lasanha de carne moída com queijo	Feijoada kids	Carne assada	Isca de frango empanada
OPÇÃO	Isclas de carne grelhada e ovos mexidos	Isca de frango grelhada e ovos mexidos	Filé de frango grelhado e ovos mexidos	Isclas de frango grelhada e ovos mexidos	Isca de carne grelhada e ovos mexidos
ACOMPANHAMENTO	Brócolis refogado	Beterraba em cubos	Farofa de acelga	Macarrão ao sugo	Abobrinha 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	Pão de batata recheado e bisnaguinha caseira	Esfiha de carne e bisnaguinha caseira	Pão de queijo, mini pão francês integral e bisnaguinha	Mini pão francês integral e bisnaguinha	Bolo de cenoura, mini pão francês integral e bisnaguinha
ACOMPANHAMENTO	Manteiga, requeijão e geleia	Manteiga, requeijão e geleia	Manteiga, requeijão e geleia	Ovos mexidos, 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	Suco de fruta	Suco de fruta	Suco de fruta	Suco de fruta	Leite com chocolate
Jantar					
SALADAS	Acelga com beterraba	Alface com tomate	Couve com cenoura ralada	Alface com pepino	Repolho com vagem
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
OPÇÃO	Isca de frango	Ovos mexidos	Ovos mexidos	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 preparados 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