

Cardápio - 09 a 13 de fevereiro

K1 ao E4

DIAS DA SEMANA	9 SEGUNDA	10 TERÇA	11 QUARTA	12 QUINTA	13 SEXTA
Snack da manhã					
LANCHE	Bisnaguinha com requeijão	Pão de coco com geleia	Pão de queijo	Esfiha de carne	Enroladinho de frango
OPÇÃO	Bisnaguinha ou biscoito	Bisnaguinha ou biscoito	Bisnaguinha ou biscoito	Esfiha de queijo, bisnaguinha ou biscoito	Enroladinho de brócolis, Bisnaguinha ou biscoito
FRUTAS COMPLEMENTO	Banana e Manga Suco de fruta	Melancia e pêra Suco de fruta	Melão e banana Suco de fruta	Banana e maçã Suco de fruta	Manga e banana Suco de fruta
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	Peixe empanado
OPÇÃO	Ovos mexidos	Lasanha de queijo/carne Ovos mexidos	Ovos mexidos	Ovos mexidos	Isca de frango 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	Mini pão de batata recheado	Mini pão francês integral com ovo mexido	Mini pão de mandioquinha com manteiga	Bolo formigueiro e biscoito de polvilho	Bolo de cenoura
OPÇÃO	Bisnaguinha ou biscoito	Bisnaguinha ou biscoito	Bisnaguinha ou biscoito	Bisnaguinha ou biscoito	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	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 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