

Cardápio - 02 a 06 de março

E5 ao M7

DIAS DA SEMANA	2 SEGUNDA	3 TERÇA	4 QUARTA	5 QUINTA	6 SEXTA
Snack da manhã					
LANCHE	Esfíha de carne, bisnaguinha e mini pão francês integral	Bolo de cenoura, bisnaguinha e mini pão francês integral	Mini pão de abóbora, bisnaguinha e mini pão francês integral	logurte de morango, cereal de milho, granola e aveia	Pão de coco, bisnaguinha e mini pão francês integral
ACOMPANHAMENTO	Manteiga, requeijão e geleia	Manteiga, requeijão e geleia	Queijo, peito de peru, manteiga, requeijão e geleia	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	Repolho colorido Beterraba ralada Salada de grão de bico	Alface Tomate Brócolis com milho	Couve Cenoura ralada Vinagrete	Alface Pepino Maionese	Acelga Couve flor Salada de 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	Frango empanado	Rocambolo de carne	Feijoada Kids	Peixe empanado	Estrogonofe de frango
OPÇÃO	Iscas de carne grelhada e ovos mexidos	Iscas de frango grelhada e ovos mexidos	Filé de frango grelhado e ovos mexidos	Iscas de frango grelhada e ovos mexidos	Isca de carne grelhada e ovos mexidos
ACOMPANHAMENTO	Purê de batata	Macarrão ao sugo	Farofa de acelga	Polenta mole	Batata assada
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	Bisnaguinha e mini pão francês integral	Mini pão de batata com peito de peru, bisnaguinha e mini pão francês integral	Pão de queijo, bisnaguinha e mini pão francês integral	Enroladinho de frango, bisnaguinha e mini pão francês integral	Bolo de maçã, biscoito de polvilho, bisnaguinha e mini pão francês integral
ACOMPANHAMENTO	Carne moída, manteiga, requeijão e geleia	Manteiga, requeijão e geleia	Manteiga, requeijão e geleia	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
Jantar					
SALADAS	Alface com beterraba ralada	Acelga 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	Picado de carne com batata	Carne moída com brócolis	Isca de frango grelhada com tomate	Picado de carne com legumes	Peixe ensopado
OPÇÃO	Ovos mexidos	Ovos mexidos	Ovos mexidos	Ovos mexidos	Isca de frango
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