

Cardápio - 02 a 06 de março

K1 ao E4

DIAS DA SEMANA	2 SEGUNDA	3 TERÇA	4 QUARTA	5 QUINTA	6 SEXTA
Snack da manhã					
LANCHE	Esfiha de carne	Bolo de cenoura	Mini pão de abóbora com requeijão	Iogurte de morango, cereal de milho, granola e aveia	Pão de coco com geleia
OPÇÃO	Esfiha de queijo ou Bisnaguinha	Bisnaguinha ou biscoito	Bisnaguinha ou biscoito	Iogurte vegetal, bisnaguinha ou biscoito	Bisnaguinha com geleia ou biscoito
FRUTAS COMPLEMENTO	Banana e Manga Suco de fruta	Banana e Manga Suco de fruta	Melão e pêra Leite com chocolate	Maçã e banana Suco de fruta	Manga e banana Suco de fruta
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	Rocambole de carne	Feijoadinha Kids	Peixe empanado	Estrogonofe de frango
OPÇÃO	Ovos mexidos	Ovos mexidos	Ovos mexidos	Isca de frango	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 caseira com carne moída	Mini pão de batata com peito de peru	Pão de queijo	Enroladinho de frango	Bolo de maçã e biscoito de polvilho
OPÇÃO	Bisnaguinha ou biscoito	Mini pão de batata com queijo ou bisnaguinha	Bisnaguinha ou biscoito	Enroladinho de brócolis ou bisnaguinha	Bisnaguinha
FRUTAS COMPLEMENTO	Melancia e abacaxi Suco de fruta	Maçã e mamão Suco de fruta	Maçã e mamão Suco de fruta	Manga e Banana Suco de fruta	Pêra e mamão Leite com chocolate
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