

| DIAS DA SEMANA | 6 SEGUNDA | 7 TERÇA | 8 QUARTA | 9 QUINTA | 10 SEXTA |
|------------------------|---|--|----------------|--|--|
| Snack da manhã | | | | | |
| LANCHE | Esfiha de carne | Bolo de cenoura | | logurte de morango, cereal de milho, granola e aveia | Mini pão de abóbora |
| ACOMPANHAMENTO | Esfiha de queijo, Bisnaguinha caseira, manteiga, requeijão e geleia | Bisnaguinha caseira, manteiga, requeijão e geleia | | Enroladinho de brócolis, Bisnaguinha caseira, manteiga, requeijão e geleia | Queijo, peito de peru, 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 |
| Almoço | | | | | |
| SALADAS | Repolho colorido Beterraba ralada Salada de grão de bico | Alface Tomate Brócolis com milho | FERIADO | Alface Pepino Maionese | Acelga Cenoura ralada Salada de vagem |
| PRATO BASE | Arroz e feijão preto | Arroz e feijão carioca | | Arroz e feijão carioca | Arroz e feijão carioca |
| PRATO PRINCIPAL | Carne moída com batata | Isca de frango grelhada | | Peixe empanado | Estrogonofe de frango |
| OPÇÃO | Ovos mexidos | Ovos mexidos | | Isca de frango | Ovos mexidos |
| ACOMPANHAMENTO | Abobrinha refogada | Macarrão ao sugo | | 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 |
| Snack da tarde | | | | | |
| LANCHE | Bisnaguinha caseira | Mini pão francês integral | | Pão de queijo | Mini pão de batata com peito de peru |
| ACOMPANHAMENTO | Queijo, peito de peru, manteiga, requeijão e geleia | Carne moída, queijo, peito de peru, manteiga, requeijão e geleia | | Mini pão francês integral, manteiga, requeijão e geleia | Pão de batata de queijo, Bisnaguinha caseira, 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 |
| Jantar | | | | | |
| SALADAS | Repolho com beterraba ralada | Alface com tomate | | Alface com pepino | Acelga com cenoura ralada |
| PRATO BASE | Arroz e feijão preto | Arroz e feijão carioca | | Arroz e feijão carioca | Arroz e feijão carioca |
| PRATO PRINCIPAL | Kafta assada | Peixe ensopado | | Picado de carne com legumes | Carne moída ao sugo |
| OPÇÃO | 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 |

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