

# Cardápio - 06 a 10 de abril

## K1 ao E4

DIAS DA SEMANA	6 SEGUNDA	7 TERÇA	8 QUARTA	9 QUINTA	10 SEXTA
<b>Snack da manhã</b>					
<b>LANCHE</b>	Esfíha de carne	Bolo de cenoura		iogurte de morango, cereal de milho, granola e aveia	Mini pão de abóbora com requeijão
<b>OPÇÃO</b>	Esfíha de queijo ou Bisnaguinha	Bisnaguinha ou biscoito		iogurte vegetal, bisnaguinha ou biscoito	Bisnaguinha ou biscoito
<b>FRUTAS COMPLEMENTO</b>	Banana e Manga Suco de fruta	Pêra e Melão Suco de fruta		Melancia e banana Suco de fruta	Mexerica e mamão Suco de fruta
<b>Almoço</b>					
<b>SALADAS</b>	Repolho colorido Beterraba ralada Salada de grão de bico	Alface Tomate Brócolis com milho		Alface Pepino Maionese	Acelga Cenoura ralada Salada de vagem
<b>PRATO BASE</b>	Arroz e feijão preto	Arroz e feijão carioca		Arroz e feijão carioca	Arroz e feijão carioca
<b>PRATO PRINCIPAL</b>	Carne moída com batata	Isca de frango grelhada		Peixe empanado	Estrogonofe de frango
<b>OPÇÃO</b>	Ovos mexidos	Ovos mexidos		Isca de frango	Ovos mexidos
<b>ACOMPANHAMENTO</b>	Abobrinha refogada	Macarrão ao sugo		Polenta mole	Batata assada
<b>COMPLEMENTO</b>	Fruta e suco de fruta	Fruta e suco de fruta		Fruta e suco de fruta	Fruta e suco de fruta
<b>Snack da tarde</b>					
<b>LANCHE</b>	Bisnaguinha caseira com manteiga	Mini pão francês integral com carne moída		Pão de queijo	Mini pão de batata com peito de peru
<b>OPÇÃO</b>	Bisnaguinha ou biscoito	Ovo mexido, Bisnaguinha ou biscoito		Bisnaguinha ou biscoito	Mini pão de batata com queijo ou bisnaguinha
<b>FRUTAS COMPLEMENTO</b>	Maçã e abacaxi Suco de fruta	Maçã e mamão Suco de fruta		Manga e Pêra Suco de fruta	Maçã e Melão Leite com chocolate
<b>Jantar</b>					
<b>SALADAS</b>	Repolho com beterraba ralada	Alface com tomate		Alface com pepino	Acelga com cenoura ralada
<b>PRATO BASE</b>	Arroz e feijão preto	Arroz e feijão carioca		Arroz e feijão carioca	Arroz e feijão carioca
<b>PRATO PRINCIPAL</b>	Kafta assada	Peixe ensopado		Picado de carne com legumes	Carne moída ao sugo
<b>OPÇÃO</b>	Ovos mexidos	Ovos mexidos		Ovos mexidos	Isca de frango
<b>COMPLEMENTO</b>	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 – nutricion@cycleschool.com.br