

Cardápio - 04 a 08 de maio

K1 ao E4

DIAS DA SEMANA	4 SEGUNDA	5 TERÇA	6 QUARTA	7 QUINTA	8 SEXTA
Snack da manhã					
LANCHE	Esfiha de frango	Mini pão de batata recheado	Pão de mandiquinha com requeijão	Enroladinho de frango	Bisnaguinha caseira com manteiga
OPÇÃO	Esfiha de queijo, Bisnaguinha ou biscoito	Bisnaguinha ou biscoito	Bisnaguinha ou biscoito	Bisnaguinha ou biscoito	Bisnaguinha ou biscoito
FRUTAS COMPLEMENTO	Banana e Manga Suco de fruta	Melancia e pêra Suco de fruta	Melão e banana Leite com chocolate	Pêra e melão Suco de fruta	Maçã e melancia Suco de fruta
Almoço					
SALADAS	Acelga Tomate Tabule	Alface Couve flor Salada de vagem	Couve Cenoura ralada Vinagrete	Acelga Beterraba ralada Salada de maionese	Repolho colorido Sonomono de pepino Salada de grão de bico
PRATO BASE	Arroz e feijão preto	Arroz e feijão carioca	Arroz e feijão preto	Arroz e feijão carioca	Arroz e feijão carioca
PRATO PRINCIPAL	Isca de carne grelhada	Frango crocante	Feijoada kids	Peixe assado	Frango xadrez
OPÇÃO	Ovos mexidos	Ovos mexidos	Ovos mexidos	Ovos mexidos Isca de frango	Ovos mexidos
ACOMPANHAMENTO	Macarrão ao sugo	Purê de batatas	Farofa de acelga	Abobrinha refogada	Brócolis no vapor
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	Pão de queijo	Pão francês integral com carne moída	Torta de frango	Bolo formigueiro	Biscoito de polvilho
OPÇÃO	Bisnaguinha ou biscoito	Bisnaguinha ou biscoito	Bisnaguinha ou biscoito	Bisnaguinha ou biscoito	Bisnaguinha
FRUTAS COMPLEMENTO	Mexerica e abacaxi Suco de fruta	Maçã e mamão Suco de fruta	Pêra e mamão Suco de fruta	Melancia e Banana Suco de fruta	Manga e Banana Suco de fruta
Jantar					
SALADAS	Acelga com tomate	Alface com cenoura	Couve com tomate	Acelga com beterraba	Repolho com tomate
PRATO BASE	Arroz e feijão preto	Arroz e feijão carioca	Arroz e feijão preto	Arroz e feijão carioca	Arroz e feijão carioca
PRATO PRINCIPAL	Carne moída com cenoura	Isca de carne com brócolis	Isca de frango grelhada	Picado de carne com legumes	Isca de frango com legumes
OPÇÃO	Ovos mexidos	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