

Cardápio - 01 a 05 de junho

E5 ao M7

DIAS DA SEMANA	2 SEGUNDA	3 TERÇA	4 QUARTA	5 QUINTA	6 SEXTA
Snack da manhã					
LANCHE	Iogurte com cereal, granola e aveia	Esfiha de frango	Brinaguinha caseira		
OPÇÃO	Bisnaguinha, manteiga, requeijão, geleia e biscoito	Esfiha de queijo, bisnaguinha, manteiga, requeijão, geleia e biscoito	Queijo, peito de peru, manteiga, requeijão, geleia e biscoito		
FRUTAS COMPLEMENTO	Frutas Suco de fruta	Frutas Suco de fruta	Frutas Suco de fruta		
Almoço					
SALADAS	Repolho Cenoura ralada Tabule	Alface Tomate Vagem com cenoura	Couve Beterraba ralada Vinagrete	FERIADO	FERIADO
PRATO BASE	Arroz e feijão carioca	Arroz e feijão carioca	Arroz e feijão preto		
PRATO PRINCIPAL	Carne moída refogada	Fricasse de frango	Feijoada kids		
OPÇÃO	Isca de frango grelhada Ovos mexidos	Isca de carne grelhada Ovos mexidos	Filé de frango grelhado Ovos mexidos		
ACOMPANHAMENTO	Abobrinha refogada	Beterraba em cubos	Farofa de acelga		
COMPLEMENTO	Fruta e suco de fruta	Fruta e suco de fruta	Fruta e suco de fruta		
Snack da tarde					
LANCHE	Arroz doce	Buraco quente	Biscoito de polvilho		
ACOMPANHAMENTO	Queijo, peito de peru, manteiga, requeijão, geleia e biscoito	Bisnaguinha, biscoito, manteiga, requeijão e geleia	Bisnaguinha, manteiga, requeijão e geleia		
COMPLEMENTO	Frutas Suco de fruta	Frutas Suco de fruta	Frutas Suco de fruta		
Jantar					
SALADAS	Repolho com cenoura ralada	Alface com tomate	Couve com beterraba		
PRATO BASE	Arroz e feijão preto	Arroz e feijão carioca	Arroz e feijão preto		
PRATO PRINCIPAL	Espeto de frango	Kafta assada	Peixe empanado		
OPÇÃO	Ovos mexidos	Ovos mexidos	Isca de frango		
COMPLEMENTO	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