

Cardápio - 01 a 05 de junho

K1 ao E4

DIAS DA SEMANA	1 SEGUNDA	2 TERÇA	3 QUARTA	4 QUINTA	5 SEXTA
Snack da manhã					
LANCHE	Iogurte com cereal, granola e aveia	Esfiha de frango	Bisnaguinha com manteiga		
OPÇÃO	Iogurte vegetal, Bisnaguinha ou biscoito	Esfiha de queijo, bisnaguinha ou biscoito	Bisnaguinha ou biscoito		
FRUTAS COMPLEMENTO	Banana e Manga Suco de fruta	Maça e Manga Leite com chocolate	Abacaxi e pêra 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	Ovos mexidos	Ovos mexidos	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		
OPÇÃO	Bisnaguinha ou biscoito	Ovos mexidos, bisnaguinha ou biscoito	Bisnaguinha		
FRUTAS COMPLEMENTO	Maça e mamão Suco de fruta	Banana e melão Suco de fruta	Melancia e Mexerica Suco de frutas		
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