

Cardápio - 03 a 07 de agosto

Berçário

DIAS DA SEMANA		3	SEGUNDA	4	TERÇA	5	QUARTA	6	QUINTA	7	SEXTA
Snack da manhã - 9h00											
LANCHE		Frutas e Pão caseiro ou bolo caseiro ou biscoito de polvilho									
Almoço - 11h00											
SALADAS	Repolho	Alface	Couve refogada	Acelga	Alface						
	Cenoura ralada	Tomate	Cenoura ralada	Beterraba ralada	Pepino						
	Tabule	Salada de maionese	Vinagrete	Salada de lentilha	Vagem com cenoura						
PRATO BASE	Arroz e feijão carioca	Arroz e feijão carioca	Arroz e feijão preto	Arroz e feijão preto	Arroz e feijão carioca						
PRATO PRINCIPAL	Carne moída com milho	Fricasse de frango	Feijoada kids	Filé de peixe ao molho de limão	Isca de frango grelhada						
ACOMPANHAMENTO	Penne ao molho sugo	Beterraba em cubos	Farofa de acelga	Brocolis alho e óleo	Purê de batatas						
	Legumes cozidos	Legumes cozidos	Legumes cozidos	Legumes cozidos	Legumes cozidos						
Leite - 13h30											
Snack da tarde - 14h00											
LANCHE		Frutas e Pão caseiro ou bolo caseiro ou biscoito de polvilho									
Jantar - 16h30											
PRATO BASE	Arroz e feijão carioca	Arroz e feijão carioca	Arroz e feijão preto	Arroz e feijão preto	Arroz e feijão carioca						
PRATO PRINCIPAL	Isca de frango grelhada	Torta madalena	Frango desfiado com milho	Picado de carne com cenoura	Peixe ensopado com tomate						
ACOMPANHAMENTO	Legumes cozidos	Legumes cozidos	Legumes cozidos	Legumes cozidos	Legumes cozidos						

Alunos com alergias e intolerâncias diagnosticadas terão alimentação diferenciada de acordo com a necessidade.

A alimentação do berçário até um ano de idade é totalmente sem sal. Durante todo o período do berçário não é oferecido açúcar e leite de vaca (exceto as fórmulas enviadas de casa).

A introdução alimentar é realizada respeitando a liberação dos alimentos, feita pelo pediatra de cada criança - os alimentos devem ser oferecidos em casa, antes da oferta pela escola.

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