

# Cardápio - 03 a 07 de agosto

## E5 ao M7

| DIAS DA SEMANA           | 3 SEGUNDA                                                                      | 4 TERÇA                                                       | 5 QUARTA                                                      | 6 QUINTA                                                      | 7 SEXTA                                                                    |
|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| <b>Snack da manhã</b>    |                                                                                |                                                               |                                                               |                                                               |                                                                            |
| <b>LANCHE</b>            | Iogurte, cereal, granola, aveia, bisnaguinha caseira                           | Bolo de chocolate e bisnaguinha caseira                       | Esfiha de frango, esfiha de queijo, mini pão francês integral | Pão na chapa                                                  | Mini croissant de frango, mini croissant de brócolis e bisnaguinha caseira |
| <b>ACOMPANHAMENTO</b>    | Leite em pó, manteiga, requeijão e geleia de frutas                            | Queijo, peito de peru, manteiga, requeijão e geleia de frutas | Granola, leite em pó, manteiga, requeijão e geleia de frutas  | Manteiga, requeijão e geleia de frutas                        | Queijo, peito de peru, manteiga, requeijão e geleia de frutas              |
| <b>COMPLEMENTO</b>       | Banana e Maçã<br>Suco de fruta                                                 | Pêra e Melancia<br>Suco de fruta                              | Maçã e manga<br>Suco de fruta                                 | Banana e melão<br>Leite com chocolate                         | Maçã e mamão<br>Suco de fruta                                              |
| <b>Almoço</b>            |                                                                                |                                                               |                                                               |                                                               |                                                                            |
| <b>SALADAS</b>           | Repolho<br>Cenoura ralada<br>Tabule                                            | Alface<br>Tomate<br>Salada de maionese                        | Couve refogada<br>Cenoura ralada<br>Vinagrete                 | Acelga<br>Beterraba ralada<br>Salada de lentilha              | Alface<br>Pepino<br>Vagem com cenoura                                      |
| <b>PRATO BASE</b>        | Arroz e feijão carioca                                                         | Arroz e feijão carioca                                        | Arroz e feijão preto                                          | Arroz e feijão preto                                          | Arroz e feijão carioca                                                     |
| <b>PRATO PRINCIPAL 1</b> | Carne moída com milho                                                          | Fricassee de frango                                           | Feijoada kids                                                 | Filé de peixe ao molho de limão                               | Isca de frango grelhada                                                    |
| <b>PRATO PRINCIPAL 2</b> | Isca de frango grelhada                                                        | Isca de carne grelhada                                        | Filé de frango grelhado                                       | Isca de frango grelhada                                       | Isca de carne grelhada                                                     |
| <b>OPÇÃO</b>             | Ovos mexidos                                                                   | Ovos mexidos                                                  | Ovos mexidos                                                  | Ovos mexidos                                                  | Ovos mexidos                                                               |
| <b>ACOMPANHAMENTO</b>    | Penne ao molho sugo                                                            | Beterraba em cubos<br>Quiche de frango                        | Farofa de acelga                                              | Brócolis alho e óleo<br>Cuscuz de legumes                     | Purê de batatas                                                            |
| <b>COMPLEMENTO</b>       | Fruta e suco de fruta                                                          | Fruta e suco de fruta                                         | Fruta e suco de fruta                                         | Fruta e suco de fruta                                         | Mousse de maracujá<br>Fruta e suco de fruta                                |
| <b>Snack da tarde</b>    |                                                                                |                                                               |                                                               |                                                               |                                                                            |
| <b>LANCHE</b>            | Pão de batata com peito de peru, pão de batata com queijo, bisnaguinha caseira | Buraco quente (pão com carne desfiada)                        | Pão de queijo e bisnaguinha caseira                           | Bolo de fubá e mini pão francês integral                      | Bisnaguinha caseira com patê de ricota                                     |
| <b>ACOMPANHAMENTO</b>    | Manteiga, requeijão e geleia de frutas                                         | Granola, leite em pó, manteiga, requeijão e geleia de frutas  | Queijo, peito de peru, manteiga, requeijão e geleia de frutas | Queijo, peito de peru, manteiga, requeijão e geleia de frutas | Granola, leite em pó, manteiga, requeijão e geleia de frutas               |
| <b>COMPLEMENTO</b>       | Pêra e abacaxi<br>Suco de fruta                                                | Banana e melão<br>Suco de fruta                               | Mexerica e melancia<br>Leite com chocolate                    | Maçã e Abacaxi<br>Suco de frutas                              | Banana e Manga<br>Suco de frutas                                           |
| <b>Jantar</b>            |                                                                                |                                                               |                                                               |                                                               |                                                                            |
| <b>SALADAS</b>           | Repolho com cenoura                                                            | Alface com tomate                                             | Couve com tomate                                              | Acelga com beterraba                                          | Alface com pepino                                                          |
| <b>PRATO BASE</b>        | Arroz e feijão carioca                                                         | Arroz e feijão carioca                                        | Arroz e feijão preto                                          | Arroz e feijão preto                                          | Arroz e feijão carioca                                                     |
| <b>PRATO PRINCIPAL</b>   | Isca de frango grelhada                                                        | Torta madalena                                                | Frango desfiado com milho                                     | Picado de carne com cenoura                                   | Peixe ensopado com tomate                                                  |
| <b>OPÇÃO</b>             | Ovos mexidos                                                                   | Ovos mexidos                                                  | Ovos mexidos                                                  | Ovos mexidos                                                  | Ovos mexidos<br>Isca de frango grelhada                                    |
| <b>COMPLEMENTO</b>       | 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](mailto:nutricao@cycleschool.com.br)