

Cardápio - 03 a 07 de agosto

K1 ao E4

DIAS DA SEMANA	3 SEGUNDA	4 TERÇA	5 QUARTA	6 QUINTA	7 SEXTA
Snack da manhã					
LANCHE	Iogurte, cereal, granola e aveia	Bolo de chocolate	Esfiha de frango	Mini pão francês integral com requeijão	Mini croissant de frango
OPÇÃO	Iogurte vegetal, Bisnaguinha ou biscoito	Bisnaguinha ou biscoito	Esfiha de queijo, bisnaguinha ou biscoito	Bisnaguinha ou biscoito	Mini croissant de brocolis, bisnaguinha ou biscoito
FRUTAS COMPLEMENTO	Banana e Maçã Suco de fruta	Pêra e Melancia Suco de fruta	Maçã e manga Suco de fruta	Banana e melão Leite com chocolate	Maçã e mamão Suco de fruta
Almoço					
SALADAS	Repolho Cenoura ralada Tabule	Alface Tomate Salada de maionese	Couve refogada Cenoura ralada Vinagrete	Acelga Beterraba ralada Salada de lentilha	Alface Pepino 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
OPÇÃO	Ovos mexidos	Ovos mexidos	Ovos mexidos	Ovos mexidos Isca de frango grelhada	Ovos mexidos
ACOMPANHAMENTO	Penne ao molho sugo	Beterraba em cubos	Farofa de acelga	Brocolis alho e óleo	Purê de batatas
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 batata com peito de peru	Buraco quente (pão com carne desfiada)	Pão de queijo	Bolo de fubá	Bisnaguinha caseira com patê de ricota
OPÇÃO	Pão de batata com queijo, bisnaguinha ou biscoito	Ovos mexidos, bisnaguinha ou biscoito	Bisnaguinha ou biscoito	Bisnaguinha ou biscoito	Bisnaguinha ou biscoito
FRUTAS COMPLEMENTO	Pera e abacaxi Suco de fruta	Banana e melão Suco de fruta	Mexerica e melancia Leite com chocolate	Maçã e Abacaxi Suco de frutas	Banana e Manga Suco de frutas
Jantar					
SALADAS	Repolho com cenoura	Alface com tomate	Couve com tomate	Acelga com beterraba	Alface com pepino
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
OPÇÃO	Ovos mexidos	Ovos mexidos	Ovos mexidos	Ovos mexidos	Ovos mexidos Isca de frango grelhada
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