

Cardápio - 31 de agosto a 04 de setembro

E5 ao M7

DIAS DA SEMANA	31 SEGUNDA	1 TERÇA	2 QUARTA	3 QUINTA	4 SEXTA
Snack da manhã					
LANCHE	Iogurte, cereal, granola, aveia, bisnaguinha caseira	Esfiha de frango, esfiha de queijo e bisnaguinha caseira	Pão de queijo e bisnaguinha caseira	Mini croissant de frango, mini croissant de brócolis e bisnaguinha caseira	Bolo de cenoura e bisnaguinha caseira
ACOMPANHAMENTO	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	Queijo, peito de peru, manteiga, requeijão e geleia de frutas	Manteiga, requeijão e geleia de frutas
COMPLEMENTO	Banana e Maçã Suco de fruta	Pêra e Melancia Suco de fruta	Maçã e manga Suco de fruta	Banana e melão Suco de fruta	Maçã e mamão Leite com chocolate
Almoço					
SALADAS	Acelga Tomate Tabule	Alface Pepino Salada de maionese	Couve Cenoura ralada Vinagrete	Alface Beterraba ralada Salada de grão de bico	Acelga Pepino Salada de vagem
PRATO BASE	Arroz e feijão preto	Arroz e feijão carioca	Arroz e feijão preto	Arroz e feijão carioca	Arroz e feijão carioca
PRATO PRINCIPAL 1	Escondidinho de frango	Filé de pescada empanado no fubá	Feijoadinha Kids	Lasanha à bolonhesa	Frango assado
PRATO PRINCIPAL 2	Isca de carne grelhada	Isca de frango grelhada	Filé de frango grelhado	Isca de frango grelhada	Isca de carne grelhada
OPÇÃO	Ovos mexidos	Ovos mexidos	Ovos mexidos	Ovos mexidos	Ovos mexidos
ACOMPANHAMENTO	Brócolis no vapor Dadinho de tapioca com geleia de pimenta	Beterraba em cubos Quiche de frango	Farofa rica (cenoura e milho)	Panachê de legumes	Caponata de abobrinha Bolinho de aipim com carne seca
COMPLEMENTO	Fruta e suco de fruta	Fruta e suco de fruta	Fruta e suco de fruta	Fruta e suco de fruta	Danoninho caseiro Fruta e suco de fruta
Snack da tarde					
LANCHE	Pão na chapa	Bisnaguinha caseira com carne desfiada	Bolo queijadinho e mini pão francês integral	X-salada e bisnaguinha caseira	Mini pão de batata com peito de peru, pão de batata com queijo e bisnaguinha caseira
ACOMPANHAMENTO	Granola, leite em pó, manteiga, requeijão e geleia de frutas	Queijo, peito de peru, manteiga, requeijão e geleia de frutas	Manteiga, requeijão e geleia de frutas	Manteiga, requeijão e geleia de frutas	Manteiga, requeijão e geleia de frutas
COMPLEMENTO	Pêra e abacaxi Leite com chocolate	Banana e melão Suco de fruta	Mexerica e melancia Suco de frutas	Maçã e Abacaxi Suco de frutas	Banana e Manga Suco de frutas
Jantar					
SALADAS	Acelga com tomate	Alface com pepino	Couve com tomate	Alface com beterraba	Acelga com pepino
PRATO BASE	Arroz e feijão preto	Arroz e feijão carioca	Arroz e feijão preto	Arroz e feijão carioca	Arroz e feijão carioca
PRATO PRINCIPAL	Carne moída com brócolis	Picado de carne com legumes	Frango cremoso	Isca de peixe empanado	Isca de frango grelhada
OPÇÃO	Ovos mexidos	Ovos mexidos	Ovos mexidos	Ovos mexidos Isca de frango grelhada	Ovos mexidos
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