

Cardápio - 31 de agosto a 04 de setembro

K1 ao E4

DIAS DA SEMANA	31 SEGUNDA	1 TERÇA	2 QUARTA	3 QUINTA	4 SEXTA
Snack da manhã					
LANCHE	Iogurte com cereal, granola e aveia	Esfiha de frango	Pão de queijo	Mini croissant de frango	Bolo de cenoura
OPÇÃO	Iogurte vegetal, Bisnaguinha ou biscoito	Esfiha de queijo, bisnaguinha ou biscoito	Bisnaguinha ou biscoito	Mini croissant de brocolis, bisnaguinha ou biscoito	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 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 Cenoura ralada Sonomono
PRATO BASE	Arroz e feijão preto	Arroz e feijão carioca	Arroz e feijão preto	Arroz e feijão carioca	Arroz e feijão carioca
PRATO PRINCIPAL	Escondidinho de frango	Filé de pescada empanado no tubá	Feijoada Kids	Lasanha à bolonhesa	Frango xadrez
OPÇÃO	Ovos mexidos	Ovos mexidos Isca de frango grelhada	Ovos mexidos	Ovos mexidos	Ovos mexidos
ACOMPANHAMENTO	Brócolis no vapor	Beterraba em cubos	Farofa rica (cenoura e milho)	Panachê de legumes	Yakissoba de legumes
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	Mini pão francês integral com requeijão	Bisnaguinha caseira com carne desfiada	Bolo queijadinha	Pão de mandioquinha com patê de milho	Pão de batata com peito de peru
OPÇÃO	Bisnaguinha ou biscoito	Ovo mexido, bisnaguinha ou biscoito	Bisnaguinha ou biscoito	Bisnaguinha ou biscoito	Pão de batata com queijo, bisnaguinha ou biscoito
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