Cardápio - 02 a 06 de novembro
Berçário

Cardápio - NOVEMBRO/2026 - Berçário									
DIAS DA SEMANA	2	SEGUNDA	3	TERÇA	4	QUARTA	5	QUINTA	5	SEXTA
Snack da manhã - 9h00									
LANCHE	Frutas e Pão caseiro ou bolo caseiro ou biscoito de polvilho								
Almoço - 11h00									
SALADAS			Alface Cenoura ralada Sunomono de pepino		Couve refogada Vinagrete Beterraba ralada		Repolho colorido Tomate Salada de grão de bico		Alface Tomate Brócolis com milho
PRATO BASE			Arroz e feijão carioca		Arroz e feijão preto		Arroz e feijão carioca		Arroz e feijão carioca
PRATO PRINCIPAL			Poke de salmão (arroz, slmão grelhado)		Lagarto assado ao molho madeira		Isca de frango grelhado		Kafta ao molho de hortelã
ACOMPANHAMENTO			Tomate, abacate, manga, cebolinha, cebola roxa, milho, gergelim, shoyo		Farofa de abobrinha		Purê de batata		Espaguete alho e óleo
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 preto		Arroz e feijão carioca		Arroz e feijão carioca
PRATO PRINCIPAL			Arroz e feijão preto		Arroz e feijão preto		Arroz e feijão carioca		Arroz e feijão carioca
ACOMPANHAMENTO			Frango ao molho		Carne moída com milho		Peixe assado		Carne assada com tomate

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