Cardápio - 02 a 06 de novembro
K1 ao E4

DIAS DA SEMANA	2 SEGUNDA	3 TERÇA	4 QUARTA	5 QUINTA	6 SEXTA
Snack da manhã					
LANCHE		Esfiha de carne	Tostadinho de requeijão	Enroladinho de frango	Bolo de maça
OPÇÃO		Esfha de queijo, bisnaguinha ou biscoito	Bisnaguinha ou biscoito	Bisnaguinha ou biscoito	Enroladinho de brócolis, bisnaguinha ou biscoito
FRUTAS COMPLEMENTO		Banana e Maçã Suco de fruta	Maçã e manga Leite com chocolate	Banana e melão Suco de fruta	Maçã e mamão Suco de fruta
Almoço					
SALADAS		Alface Cenoura ralada Sunomono de pepino	Couve refogada Vinagrete Beterraba ralada	Repolho colorido Tomate Salada de grão de bico	Alface Cenoura ralada 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
OPÇÃO		Isca de frango	Ovos mexidos	Ovos mexidos	Ovos mexidos
ACOMPANHAMENTO		Tomate, abacate, manga, cebolinha, cebola roxa, milho, gergelim, shoyo	Farofa de abobrinha	Purê de batata	Espaguete alho e óleo
COMPLEMENTO		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 com ovo mexido	Mini pão de batata com peito de peru	Arroz doce	Pão de queijo
OPÇÃO		Bisnaguinha ou biscoito	Mini pão de batata com queijo ou bisnaguinha	Bisnaguinha com manteiga e biscoito	Bisnaguinha ou biscoito
FRUTAS COMPLEMENTO		Banana e melão Suco de frutas	Mexerica e melancia Suco de frutas	Maçã e Abacaxi Suco de frutas	Banana e Manga Suco de frutas
Jantar					
SALADAS		Alface com cenoura	Couve com tomate	Acelga com pepino	Alface com beterraba
PRATO BASE		Arroz e feijão preto	Arroz e feijão preto	Arroz e feijão carioca	Arroz e feijão carioca
PRATO PRINCIPAL		Frango ao molho	Carne moída com milho	Peixe assado	Carne assada com tomate
OPÇÃO		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

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