

Cardápio - 05 a 09 de outubro

Berçário

DIAS DA SEMANA		5	SEGUNDA	6	TERÇA	7	QUARTA	8	QUINTA	9	SEXTA
Snack da manhã - 9h00											
LANCHE		Frutas e Pão caseiro ou bolo caseiro ou biscoito de polvilho									
Almoço - 11h00											
SALADAS	Acelga Tomate Salada de grão de bico	Alface Beterraba ralada Tabule	Alface Vinagrete Salada de vagem	Acelga Cenoura ralada Sonomono	NÃO HAVERÁ AULA						
PRATO BASE	Arroz e feijão carioca	Arroz e feijão carioca	Arroz e feijão carioca	Arroz e feijão preto							
PRATO PRINCIPAL	Isca de carne grelhada	Lasanha de carne moída	Estrogonofe de frango	Filé de pescada empanado no fubá							
ACOMPANHAMENTO	Espaguete ao molho sugo Legumes cozidos	Abobrinha ao parmesão Legumes cozidos	Batata rústica ao alecrim Legumes cozidos	Beterraba em cubos Legumes cozidos							
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 carioca	Arroz e feijão carioca	Arroz e feijão preto							
PRATO PRINCIPAL	Isca de frango empanada	Kibe de forno	Isca de carne grelhada	Espeto de frango							
ACOMPANHAMENTO	Legumes cozidos	Legumes cozidos	Legumes cozidos	Legumes cozidos							

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

A alimentação do berçário 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