

Cardápio - 05 a 09 de outubro

E5 ao M7

DIAS DA SEMANA	5 SEGUNDA	6 TERÇA	7 QUARTA	8 QUINTA	9 SEXTA
Snack da manhã					
LANCHE	Mini pão de batata com peito de peru, pão de batata com queijo e bisnaguinha caseira	Esfiha de frango, esfiha de queijo, bisnaguinha caseira	Tostadinho de requeijão, mini pao francês integral	Bolo de chocolate, bisnaguinha caseira	
ACOMPANHAMENTO	Manteiga, requeijão e geleia de frutas	Manteiga, requeijão e geleia de frutas	Queijo, peito de peru, manteiga, requeijão e geleia de frutas	Granola, leite em pó, manteiga, requeijão e geleia de frutas	
COMPLEMENTO	Banana e Maçã Leite com chocolate	Pêra e Melancia Suco de fruta	Maçã e manga Suco de fruta	Banana e melão Suco de fruta	
Almoço					
SALADAS	Acelga Tomate Salada de grão de bico	Alface Beterraba ralada Tabule	Alface Vinagrete Salada de vagem	Acelga Cenoura ralada Sonomono	
PRATO BASE	Arroz e feijão carioca	Arroz e feijão carioca	Arroz e feijão carioca	Arroz e feijão preto	
PRATO PRINCIPAL 1	Isca de carne grelhada	Lasanha de carne moída	Estrogonofe de frango	Filé de pescada empanado no tubá	
PRATO PRINCIPAL 2	Isca de frango grelhada	Isca de frango grelhada	Isca de carne grelhada	Isca de frango grelhada	
OPÇÃO	Ovos mexidos	Ovos mexidos	Ovos mexidos	Ovos mexidos	
ACOMPANHAMENTO	Espagete ao molho sugo	Abobrinha ao parmesão Dadinho de tapioca	Batata rústica ao alecrim	Beterraba em cubos	
COMPLEMENTO	Fruta e suco de fruta	Frutas, Sorvete de chocolate/ Sorvete de uva Suco de frutas	Salada de frutas Suco de frutas	Frutas e suco de frutas	
Snack da tarde					
LANCHE	Mini pão francês integral com patê de atum, bisnaguinha caseira	Bolo de cenoura, bisnaguinha caseira	E1 ao E3: Festa/Lanche Coletivo Infantil, E4 ao M7: Tarde do hamburguer	E1 ao E3: Tarde do hamburguer Infantil, E4 ao M7: Festa/Lanche Coletivo	
ACOMPANHAMENTO	Manteiga, requeijão e geleia de frutas	Granola, leite em pó, manteiga, requeijão e geleia de frutas			
COMPLEMENTO	Pera e abacaxi Suco de fruta	Banana e melão Suco de fruta	Mexerica e melancia Leite com chocolate	Maçã e Abacaxi Suco de frutas	
Jantar					
SALADAS	Acelga com tomate	Brocolis com vagem	Acelga com cenoura	Alface com tomate	
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	
OPÇÃO	Ovos mexidos	Ovos mexidos	Ovos mexidos	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