

Cardápio - 05 a 09 de outubro

K1 ao E4

DIAS DA SEMANA	5 SEGUNDA	6 TERÇA	7 QUARTA	8 QUINTA	9 SEXTA
Snack da manhã					
LANCHE	Pão de batata com peito de peru	Esfiha de frango	Pão de mandioquinha de requeijão	Bolo de chocolate	
OPÇÃO	Pão de batata com queijo, bisnaguinha ou biscoito	Esfiha de queijo, bisnaguinha ou biscoito	Bisnaguinha ou biscoito	Bisnaguinha ou biscoito	
FRUTAS COMPLEMENTO	Banana e Maçã Leite com chocolate	Pêra e Melancia Suco de frutas	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	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	
OPÇÃO	Ovos mexidos	Lasanha de soja Ovos mexidos	Ovos mexidos	Ovos mexidos Isca de frango grelhada	
ACOMPANHAMENTO	Espaguete ao molho sugo	Abobrinha ao parmesão	Batata rústica ao alecrim	Beterraba em cubos	
COMPLEMENTO	Fruta e suco de fruta	Frutas, Sorvete de chocolate (Opção: 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	Pão de coco com geleia de morango	E1 ao E3: Festa/Lanche Coletivo Infantil, E4 ao M7: Tarde do hamburgeruer	E1 ao E3: Tarde do hamburgeruer Infantil, E4 ao M7: Festa/Lanche Coletivo	
OPÇÃO	Mini pão francês integral com manteiga	Bisnaguinha ou biscoito	Bisnaguinha ou biscoito, hamburgeruer de soja	Bisnaguinha ou biscoito, hamburgeruer de soja	
FRUTAS COMPLEMENTO	Pera e abacaxi Suco de fruta	Banana e melão Leite com chocolate	Mexerica e melancia Suco de fruta	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