



CARDÁPIO NOVEMBRO - PEAK SCHOOL



CARDÁPIO NOVEMBRO - FUNDAMENTAL

SEMANA 1 04/11 a 08/11	Lanche da Manhã	Almoço/Jantar					Lanche da Tarde
		Prato Base	Prato Principal	Guarnição	Salada	Sobremesa	
Segunda-feira	Leite com Cereal Fruta <i>Contém: glúten e lactose</i>	Arroz Branco e Feijão Carioca	Filé Mignon Suíno assado com Ervas	Brócolis refogado	Salada	Fruta	Bolo de Cenoura com Calda de Chocolate Suco <i>Contém: glúten, lactose e ovo</i>
Terça-feira	Torrada Integral com Requeijão e Geléia Suco <i>Contém: glúten e lactose</i>	Arroz Branco	Estrogonofe de Carne <i>Contém: lactose</i>	Batata Assada com Alecrim	Salada	Fruta	Barrinha de Cereal <i>Contém: glúten e lactose</i> Gelatina Fruta <i>Contém: glúten e ovo</i>
Quarta-feira	Salada de Fruta com Iogurte e Granola <i>Contém: glúten e lactose</i>	Arroz Branco e Feijão Carioca	Hamburguer de Peixe <i>Contém: glúten, lactose e ovo</i>	Creme de Espinafre <i>Contém: glúten e lactose</i>	Salada	Fruta	Muffin Crepioca com Frango e Queijo Suco <i>Contém: lactose e ovo</i>
Quinta-feira	Bolo de Banana Suco <i>Contém: glúten, lactose e ovo</i>	Macarrão com Molho de Tomate <i>Contém: glúten e ovo</i>	Sobrecoxa assada com Alecrim	Chuchu refogado	Salada	Fruta	Bisnaguinha Integral com Requeijão Fruta <i>Contém: glúten e lactose</i>
Sexta-feira	Sanduíche Natural de Atum Fruta <i>Contém: glúten e lactose</i>	Arroz Branco e Feijão Preto	Ovo Cozido	Mix de Legumes	Salada	Fruta	Bolo de Laranja Suco <i>Contém: glúten e ovo</i>

O cardápio poderá sofrer pequenas alterações sem aviso prévio, sempre dentro de uma mesma categoria, sem prejuízo do valor nutricional.



CARDÁPIO NOVEMBRO - PEAK SCHOOL



CARDÁPIO NOVEMBRO - FUNDAMENTAL

SEMANA 2 11/11 a 15/11	Lanche da Manhã	Almoço/Jantar					Lanche da Tarde
		Prato Base	Prato Principal	Guarnição	Salada	Sobremesa	
Segunda-feira	Bisnaguinha Integral com Peito de Peru e Mussarela Fruta <i>Contém: glúten e lactose</i>	Arroz Branco e Feijão Branco	Bife de Panela	Farofa de Cenoura <i>Contém: glúten</i>	Salada	Fruta	Bolo de Cacau com Gotas de Chocolate Suco <i>Contém: glúten, lactose e ovo</i>
Terça-feira	Cookie de Banana com Aveia Leite com Chocolate Suco <i>Contém: glúten e lactose</i>	Arroz Branco e Feijão Carioca	Omelete	Acelga refogada	Salada	Fruta	Pão de Beterraba com Requeijão Fruta <i>Contém: glúten e lactose</i>
Quarta-feira	Bolo de Maçã Fruta <i>Contém: glúten, lactose e ovo</i>	Arroz Branco e Feijão Preto	Fricassé de Frango <i>Contém: glúten e lactose</i>	Vagem refogada	Salada	Fruta	Pão de Queijo Suco <i>Contém: lactose e ovo</i>
Quinta-feira	Creme de Manga com Banana e Biscoito de Arroz	Macarrão com Molho de Tomate <i>Contém: glúten e ovo</i>	Almondegas de Carne	Mix de Legumes	Salada	Fruta	Enroladinho de Queijo e Tomate Suco <i>Contém: glúten e lactose</i>
Sexta-feira	FERIADO						

O cardápio poderá sofrer pequenas alterações sem aviso prévio, sempre dentro de uma mesma categoria, sem prejuízo do valor nutricional.



CARDÁPIO NOVEMBRO - PEAK SCHOOL



CARDÁPIO NOVEMBRO - FUNDAMENTAL

SEMANA 3 18/11 a 22/11	Lanche da Manhã	Almoço/Jantar					Lanche da Tarde
		Prato Base	Prato Principal	Guarnição	Salada	Sobremesa	
Segunda-feira	Pão Integral com Queijo Branco Fruta <i>Contém: glúten e lactose</i>	Arroz Branco e Feijão Carioca	Carne Assada	Repolho com Azeite e Ervas	Salada	Fruta	Cookie de Cacau Suco <i>Contém: glúten e lactose</i>
Terça-feira	Bolo de Coco Toalha Felpuda Suco <i>Contém: glúten, lactose e ovo</i>	Arroz Branco e Grão de Bico	Ovo Frito	Cenoura e Beterraba ao forno	Salada	Fruta	Crepioca com Queijo Fruta <i>Contém: lactose e ovo</i>
Quarta-feira	FERIADO						
Quinta-feira	Leite com Banana e Cereal <i>Contém: glúten e lactose</i>	Arroz Branco e Feijão Preto	Panqueca de Frango <i>Contém: glúten, lactose e ovo</i>	Mix de Legumes	Salada	Fruta	Pão Francês com Requeijão Suco <i>Contém: glúten, lactose e ovo</i>
Sexta-feira	Bolo de Cacau Suco <i>Contém: glúten, lactose e ovo</i>	Arroz Branco e Feijão Carioca	Peixe assado com Brócolis, Tomate e Cebola	Farofa <i>Contém: glúten</i>	Salada	Fruta	Pipoca Fruta <i>Contém: glúten, lactose e ovo</i>

O cardápio poderá sofrer pequenas alterações sem aviso prévio, sempre dentro de uma mesma categoria, sem prejuízo do valor nutricional.



CARDÁPIO NOVEMBRO - PEAK SCHOOL



CARDÁPIO NOVEMBRO - FUNDAMENTAL

SEMANA 4 25/11 a 29/11	Lanche da Manhã	Almoço/Jantar					Lanche da Tarde
		Prato Base	Prato Principal	Guarnição	Salada	Sobremesa	
Segunda-feira	Pão Integral com Requeijão Fruta <i>Contém: glúten e lactose</i>	Arroz Branco e Lentilha	Carne Moida refogada	Abóbora Cabotiá Assada	Salada	Fruta	Creme de Abacate com Granola Suco <i>Contém: glúten</i>
Terça-feira	Bolo de Iogurte com Calda de Frutas Vermelhas Suco <i>Contém: glúten, lactose e ovo</i>	Arroz Branco e Feijão Preto	Filé de Peixe empanado <i>Contém: glúten, lactose e ovo</i>	Purê de Batata <i>Contém: lactose</i>	Salada	Fruta	Pão de Queijo Fruta <i>Contém: ovo e lactose</i>
Quarta-feira	Panqueca de Banana com Geléia Fruta <i>Contém: glúten, lactose e ovo</i>	Arroz Branco e Feijão Carioca	Filé Mignon Suíno assado com Ervas	Gratin de Legumes <i>Contém: glúten, lactose e ovo</i>	Salada	Fruta	Sanduíche de Queijo Branco com Tomate Suco <i>Contém: glúten e lactose</i>
Quinta-feira	Pão de Abóbora com Patê de Ricota Leite com Chocolate <i>Contém: glúten e lactose</i>	Macarrão ao Alho e Óleo <i>Contém: glúten e ovo</i>	Sobrecoxa assada com Molho de Laranja	Mix de Legumes	Salada	Fruta	Cookie de Goiaba Fruta <i>Contém: glúten e lactose</i>
Sexta-feira	Bolo de Laranja Fruta <i>Contém: glúten e ovo</i>	Arroz Branco e Feijão Preto	Omelete com Tomate e Salsinha	Couve ao Alho e Óleo	Salada	Frutas	Wrap de Frango com Queijo Suco <i>Contém: glúten e lactose</i>

O cardápio poderá sofrer pequenas alterações sem aviso prévio, sempre dentro de uma mesma categoria, sem prejuízo do valor nutricional.