CARDÁPIO OUTUBRO - PEAK SCHOOL

CARDÁPIO OUTUBRO - PEAK SCHOOL							
SEMANA 1 05/10 a 09/10	Lanche da Manhã	Almoço/Jantar					Lanche da Tarde
		Prato Base	Prato Principal	Guarnição	Salada	Sobremesa	
Segunda-feira	Pão com Requeijão Fruta *Contém: glúten e lactose*	Arroz Branco e Feijão Branco	Filé de Frango em Cubos Acebolado	Farofa de Legumes *Contém: glúten*	Salada	Fruta	Bolo de Laranja Suco *Contém: glúten e ovo*
Terça-feira	Pão Francês com Manteiga Fruta *Contém: glúten e lactose*	Macarrão *Contém: glúten e ovo*	Molho à Bolognesa	Brócolis e Couve-Flor com Azeite e Ervas	Salada	Fruta	Salada de Frutas Biscoito de Polvilho *Contém: lactose e ovo*
Quarta-feira	Bolo de Cenoura com Calda de Chocolate Fruta *Contém: glúten, lactose e ovo*	Arroz Branco e Feijão Carioca	Lombo assado com Molho de Laranja	Repolho Branco e Repolho Roxo refogados	Salada	Fruta	Pão de Queijo com Requeijão Suco *Contém: lactose e ovo*
Quinta-feira	Pão de Beterraba com Requeijão Fruta *Contém: glúten e lactose*	Arroz Branco e Feijão Preto	Ovo Mexido	Beterraba e Cenoura refogados	Salada	Fruta	Cookie de Aveia Leite com Chocolate *Contém: glúten e lactose*
Sexta-feira	Sanduiche Natural de Frango Fruta *Contém: glúten e lactose*	Arroz Branco e Feijão Carioca	Peixe assado	Purê de Batata *Contém: lactose*	Salada	Fruta	Bolo Integral de Iogurte Suco *Contém: glúten, lactose e ovo*

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

Nutricionista: Giovanna Rizzo - CRN: 60748

CARDÁPIO OUTUBRO - PEAK SCHOOL

CARDÁPIO OUTUBRO - PEAK SCHOOL							
SEMANA 2 12/10 a 16/10	Lanche da Manhã	Almoço/Jantar					Lanche da Tarde
		Prato Base	Prato Principal	Guarnição	Salada	Sobremesa	
Segunda-feira	FERIADO						
Terça-feira	Leite com Cereal e Banana *Contém: glúten e lactose*	Macarrão com Molho de Tomate *Contém: glúten e ovo*	Filé Mignon Suino assado com Ervas	Abobrinha Grelhada	Salada	Fruta	Bolo de Milho Suco *Contém: glúten, lactose e ovo*
Quarta-feira	Bisnaguinha com Queijo Branco Fruta *Contém: glúten e lactose*	Arroz Branco	Estrogonofe de Frango *Contém: lactose*	Batata assada	Salada	Fruta	Panqueca de Banana com Pasta de Amendoim e Mel Suco *Contém: glúten e ovo*
Quinta-feira	Pão de Cenoura com Patê de Atum Fruta *Contém: glúten e lactose*	Arroz Branco e Feijão Preto	Peixe à Milanesa	Mix de Legumes	Salada	Fruta	Pãozinho de Tapioca Suco *Contém: lactose e ovo*
Sexta-feira	Iogurte e Cereal Fruta *Contém: glúten e lactose*	Arroz Branco e Grão de Bico	Bife de Panela	Purê de Abóbora *Contém: lactose*	Salada	Fruta	Bolo de Maçã Suco *Contém: glúten e ovo*

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

Nutricionista: Giovanna Rizzo - CRN: 60748

CARDÁPIO OUTUBRO - PEAK SCHOOL

CARDÁPIO OUTUBRO - PEAK SCHOOL							
SEMANA 3 19/10 a 23/10	Lanche da Manhã	Almoço/Jantar					Lanche da Tarde
		Prato Base	Prato Principal	Guarnição	Salada	Sobremesa	
Segunda-feira	Leite com Cereal e Fruta *Contém: glúten e lactose*	Arroz Branco e Feijão Carioca	Peixe Assado	Cenoura refogada	Salada	Fruta	Bolo de Banana Suco *Contém: glúten e ovo*
Terça-feira	Queijo Quente Fruta *Contém: glúten e lactose*	Arroz Branco e Feijão Preto	Sobrecoxa assada	Creme de Milho *Contém: glúten e lactose*	Salada	Fruta	Bolo de Laranja Suco *Contém: glúten e ovo*
Quarta-feira	Bisnaguinha com Requeijão Fruta *Contém: glúten e lactose*	Arroz Branco e Feijão Carioca	Omelete de Queijo *Contém: lactose*	Mix de Legumes	Salada	Fruta	Creme de Manga com Maracuja e Banana Biscoito de Polvilho *Contém: lactose e ovo*
Quinta-feira	Misto Quente Fruta *Contém: glúten e lactose*	Arroz Branco e Feijão Preto	Escondidinho de Carne Suína com Mandioca *Contém: lactose*	Abobrinha Grelhada	Salada	Fruta	Cookie de Limão Suco *Contém: glúten e lactose*
Sexta-feira	Bolo de Chocolate com Calda de Chocolate Fruta *Contém: glúten, lactose e ovo*	Macarrão *Contém: glúten e ovo*	Molho à Bolognesa	Acelga refogada	Salada	Fruta	Pipoca Suco

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

Nutricionista: Giovanna Rizzo - CRN: 60748

CARDÁPIO OUTUBRO - PEAK SCHOOL

CARDÁPIO OUTUBRO - PEAK SCHOOL							
SEMANA 4 26/10 a 30/10	Lanche da Manhã	Almoço/Jantar					Lanche da Tarde
		Prato Base	Prato Principal	Guarnição	Salada	Sobremesa	
Segunda-feira	Bisnaguinha com Requeijão Fruta *Contém: glúten e lactose*	Arroz Branco e Lentilha	Carne moída	Mix de Legumes	Salada	Fruta	Bolo de Coco Suco *Contém: glúten e ovo*
Terça-feira	Torrada com Ovo Mexido Fruta *Contém: glúten*	Arroz Branco e Feijão Preto	Peixe assado	Creme de Espinafre *Contém: glúten e lactose*	Salada	Fruta	Cookie de Goiaba Suco *Contém: glúten e lactose*
Quarta-feira	Leite com Cereal Fruta *Contém: glúten e lactose*	Macarrão *Contém: glúten e ovo* Molho Rose *Contém: glúten e lactose*	Filé de Frango Grelhado	Chuchu com Azeite e Ervas	Salada	Fruta	Misto Quente Suco *Contém: glúten e lactose*
Quinta-feira	Crepioca com Requeijão Fruta *Contém: lactose e ovo*	Arroz Branco e Feijão Carioca	Filé Mignon Suino assado com Ervas	Mandioquinha Sauté	Salada	Fruta	Barrinha de Cereal Suco *Contém: glúten e lactose*
Sexta-feira	Pão Frânces com Manteiga Suco *Contém: glúten e lactose*	Arroz Branco e Feijão Carioca	Ovo Mexido	Abóbora assada	Salada	Fruta	Broa de Milho Suco *Contém: glúten, lactose e ovo*

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

Nutricionista: Giovanna Rizzo - CRN: 60748