



CARDÁPIO SETEMBRO - PEAK SCHOOL



CARDÁPIO SETEMBRO - FUNDAMENTAL

SEMANA 1 31/08 a 04/09	Lanche da Manhã	Almoço/Jantar					Lanche da Tarde
		Prato Base	Prato Principal	Guarnição	Salada	Sobremesa	
Segunda-feira	Tostex de Queijo Fruta <i>Contém: gluten e lactose</i>	Arroz Branco e Feijão Preto	Isca de Frango Acebolado	Couve refogada	Salada	Fruta	Cookie de Cacau Suco <i>Contém: glúten e lactose</i>
Terça-feira	Bolo de Laranja Fruta <i>Contém: glúten e ovo</i>	Arroz Branco e Feijão Carioca	Peixe assado com Limão e Ervas	Mix de Legumes	Salada	Fruta	Enroladinho de Peito de Peru e Queijo Suco <i>Contém: glúten, lactose e ovo</i>
Quarta-feira	Leite com Cereal Fruta <i>Contém: gluten e lactose</i>	Arroz Branco e Lentilha	Carne Moída com Cenoura e Tomate	Purê de Batata <i>Contém: lactose</i>	Salada	Fruta	Crepioça de forma com Queijo e Tomate Suco <i>Contém: lactose e ovo</i>
Quinta-feira	Bolo de Maçã Fruta <i>Contém: glúten e ovo</i>	Arroz Integral e Feijão Carioca	Ovo Mexido	Cenoura e Abobrinha refogados	Salada	Fruta	Pão de Queijo com Requeijão Suco <i>Contém: lactose e ovo</i>
Sexta-feira	Bisnaguinha com Requeijão Fruta <i>Contém: glúten e lactose</i>	Macarrão com Molho de Tomate <i>Contém: glúten e ovo</i>	Ragu Suíno	Couve-Flor ao Alho e Óleo	Salada	Fruta	Gelatina e Biscoito de Polvilho <i>Contém: lactose e ovo</i>

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 SETEMBRO - PEAK SCHOOL



CARDÁPIO SETEMBRO - FUNDAMENTAL

SEMANA 2 07/09 a 11/09	Lanche da Manhã	Almoço/Jantar					Lanche da Tarde
		Prato Base	Prato Principal	Guarnição	Salada	Sobremesa	
Segunda-feira	FERIADO						
Terça-feira	Pão com Requeijão Fruta <i>Contém: glúten e lactose</i>	Arroz Branco e Feijão Carioca	Lombo Suíno Assado com Ervas	Farofa de Abobrinha com Cenoura <i>Contém: glúten e lactose</i>	Salada	Fruta	Bolo de Cenoura com Gotas de Chocolate Suco <i>Contém: glúten, lactose e ovo</i>
Quarta-feira	Bisnaguinha com Creme de Ricota Leite com Chocolate <i>Contém: glúten e lactose</i>	Arroz Branco e Feijão Preto	Omelete	Mix de Legumes	Salada	Fruta	Iogurte com Banana , Mel e Granola <i>Contém: glúten e lactose</i>
Quinta-feira	Pão Francês com Manteiga e Ovo Mexido Fruta <i>Contém: glúten, lactose e ovo</i>	Macarrão com Molho de Tomate <i>Contém: glúten e ovo</i>	Carne assada com Cebola	Chuchu refogado	Salada	Fruta	Wrap de Frango Suco <i>Contém: glúten e lactose</i>
Sexta-feira	Bolo de Maçã Fruta <i>Contém: glúten e ovo</i>	Arroz Branco e Feijão Carioca	Sobrecoca ao Forno	Creme de Milho <i>Contém: glúten e lactose</i>	Salada	Fruta	Pãozinho de Tapioca Suco <i>Contém: lactose e ovo</i>

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 SETEMBRO - PEAK SCHOOL



CARDÁPIO SETEMBRO - FUNDAMENTAL

SEMANA 3 14/09 a 18/09	Lanche da Manhã	Almoço/Jantar					Lanche da Tarde
		Prato Base	Prato Principal	Guarnição	Salada	Sobremesa	
Segunda-feira	Leite com Cereal Fruta <i>Contém: gluten e lactose</i>	Macarrão <i>Contém: glúten e ovo</i>	Molho à Bolonhesa	Cenoura salteada	Salada	Fruta	Bolo de Fubá Suco <i>Contém: glúten, lactose e ovo</i>
Terça-feira	Misto Quente Fruta <i>Contém: glúten e lactose</i>	Arroz Branco e Feijão Preto	Ovo Mexido	Couve refogada	Salada	Fruta	Cookie de Laranja Suco <i>Contém: glúten e lactose</i>
Quarta-feira	Pão de Beterraba com Patê de Frango Fruta <i>Contém: glúten e lactose</i>	Arroz Branco e Grão de Bico	Tirinhas de Filé Mignon Suíno	Batata Gratinada <i>Contém: glúten e lactose</i>	Salada	Fruta	Creme de Manga, Maracujá e Banana e Biscoito de Arroz
Quinta-feira	Panqueca de Banana com Mel Fruta <i>Contém: glúten, lactose e ovo</i>	Arroz Branco e Feijão Carioca	Isca de Frango Acebolado	Mix de Legumes	Salada	Fruta	Pão de Queijo com Chia e Requeijão Suco <i>Contém: lactose e ovo</i>
Sexta-feira	Bolo de Cacau Fruta <i>Contém: glúten e ovo</i>	Arroz Branco e Feijão Carioca	Peixe à Milanese	Creme de Espinafre <i>Contém: glúten e lactose</i>	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 SETEMBRO - PEAK SCHOOL



CARDÁPIO SETEMBRO - FUNDAMENTAL

SEMANA 4 21/09 a 25/09	Lanche da Manhã	Almoço/Jantar					Lanche da Tarde
		Prato Base	Prato Principal	Guarnição	Salada	Sobremesa	
Segunda-feira	Pão de Mandioquinha com Requeijão Fruta <i>Contém: glúten e lactose</i>	Arroz Branco e Feijão Preto	Isclas de Carne	Mix de Legumes	Salada	Fruta	Bolo de Laranja Suco <i>Contém: glúten e ovo</i>
Terça-feira	Leite com Cereal Fruta <i>Contém: gluten e lactose</i>	Arroz Branco e Feijão Preto	Escondidinho de Carne Suína <i>Contém: lactose</i>	—	Salada	Fruta	Barrinha de Cereal Suco <i>Contém: glúten e lactose</i>
Quarta-feira	Cookie Integral de Coco Leite com Chocolate <i>Contém: glúten e lactose</i>	Macarrão com Molho de Tomate <i>Contém: glúten e ovo</i>	Sobrecoxa assada com Laranja	Brócolis e Couve-flor ao Alho e Óleo	Salada	Fruta	Wrap de Queijo com Tomate e Orégano Suco <i>Contém: glúten e lactose</i>
Quinta-feira	Pão de Abóbora com Patê de Atum Fruta <i>Contém: glúten e lactose</i>	Arroz Branco e Feijão Carioca	Omelete com Queijo e Tomate <i>Contém: lactose</i>	Couve refogada	Salada	Fruta	Bolo de logurte com Açúcar e Canela Suco <i>Contém: glúten, lactose e ovo</i>
Sexta-feira	Pastel de Forno com Queijo Fruta <i>Contém: glúten, lactose e ovo</i>	Arroz Branco e Feijão Preto	Peixe Assado com Cebola e Batata	Farofa <i>Contém: glúten e lactose</i>	Salada	Fruta	Bolo de Milho Suco <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.

Nutricionista: Giovanna Rizzo - CRN:60748



CARDÁPIO SETEMBRO - PEAK SCHOOL



CARDÁPIO SETEMBRO - FUNDAMENTAL

SEMANA 5 28/09 a 02/10	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 Branco	Lombo Suíno assado	Couve refogada	Salada	Fruta	Torrada com Pasta de Amendoim e Geléia Suco <i>Contém: glúten</i>
Terça-feira	Bisnaguinha com Requeijão Fruta <i>Contém: glúten e lactose</i>	Arroz Branco e Feijão Carioca	Peixe assado	Creme de Espinafre <i>Contém: glúten e lactose</i>	Salada	Fruta	Cookie de Cacau Suco <i>Contém: glúten e lactose</i>
Quarta-feira	Bolo de Banana Leite com Chocolate <i>Contém: glúten, lactose e ovo</i>	Arroz Integral	Estrogonofe de Carne <i>Contém: lactose</i>	Batata Assada com Alecrim	Salada	Fruta	Biscoito de Polvilho Suco <i>Contém: ovo e lactose</i>
Quinta-feira	Pão Francês com Manteiga Fruta <i>Contém: glúten e lactose</i>	Macarrão Integral com Molho de Tomate <i>Contém: glúten e ovo</i>	Sobrecoxa assada com Alecrim	Chuchu refogado	Salada	Fruta	Salada de Fruta com iogurte e Granola <i>Contém: glúten e lactose</i>
Sexta-feira	Bolo de Laranja Fruta <i>Contém: glúten e ovo</i>	Arroz Branco e Feijão Preto	Ovo Mexido	Mix de Legumes	Salada	Fruta	Sanduíche Natural de Frango 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.

Nutricionista: Giovanna Rizzo - CRN:60748