



# CARDÁPIO JUNHO - PEAK SCHOOL



## CARDÁPIO JUNHO - FUNDAMENTAL

| SEMANA 1<br>02/06 a<br>06/06 | Lanche da Manhã                                                           | Almoço/Jantar                                                |                                         |                                                       |        |           | Lanche da Tarde                                                      |
|------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|-------------------------------------------------------|--------|-----------|----------------------------------------------------------------------|
|                              |                                                                           | Prato Base                                                   | Prato Principal                         | Guarnição                                             | Salada | Sobremesa |                                                                      |
| Segunda-feira                | Leite com Cereal e Banana<br><i>Contém: glúten e lactose</i>              | Arroz Branco e Lentilha                                      | Carne Moída refogada                    | Mix de Legumes                                        | Salada | Fruta     | Tostex de Queijo com Orégano Suco<br><i>Contém: glúten e lactose</i> |
| Terça-feira                  | Cookie de Maçã Suco<br><i>Contém: glúten e lactose</i>                    | Macarrão com Molho de Tomates<br><i>Contém: glúten e ovo</i> | Iscas de Frango com Ervas               | Couve-Flor ao Alho e Óleo                             | Salada | Fruta     | Sanduíche Natural Fruta<br><i>Contém: glúten e lactose</i>           |
| Quarta-feira                 | Bolo de Laranja Fruta<br><i>Contém: glúten e ovo</i>                      | Arroz Branco e Feijão Carioca                                | Escalope de Filé Mignon Suíno Acebolado | Purê de Batata Doce<br><i>Contém: lactose</i>         | Salada | Fruta     | Crepíoca com Requeijão Suco<br><i>Contém: ovo e lactose</i>          |
| Quinta-feira                 | Bisnaguinha com Presunto e Queijo Suco<br><i>Contém: glúten e lactose</i> | Arroz Branco e Feijão Preto                                  | Omelete                                 | Couve refogada                                        | Salada | Fruta     | Bolo de Banana Fruta<br><i>Contém: glúten, lactose e ovo</i>         |
| Sexta-feira                  | Torrada com Azeite e Orégano Suco<br><i>Contém: glúten</i>                | Arroz Branco e Feijão Carioca                                | Peixe Assado                            | Brócolis Gratinado<br><i>Contém: glúten e lactose</i> | Salada | Fruta     | Gelatina e Biscoito de Polvilho Fruta<br><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.

Nutricionista: Giovanna Rizzo - CRN:60748



## CARDÁPIO JUNHO - PEAK SCHOOL



| CARDÁPIO JUNHO - FUNDAMENTAL |                                                                                     |                                        |                                |                                                                    |        |           |                                                                                        |
|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------|--------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| SEMANA 2<br>09/06 a<br>13/06 | Lanche da Manhã                                                                     | Almoço/Jantar                          |                                |                                                                    |        |           | Lanche da Tarde                                                                        |
|                              |                                                                                     | Prato Base                             | Prato Principal                | Guarnição                                                          | Salada | Sobremesa |                                                                                        |
| Segunda-feira                | Pão Sírio com Creme de Ricota com Ervas<br>Fruta<br><i>Contém: glúten e lactose</i> | Arroz Branco e Feijão Preto            | Lombo Suíno Assado com Ervas   | Farofa de Abobrinha com Cenoura<br><i>Contém: glúten e lactose</i> | Salada | Fruta     | Bolo de Cenoura com Gotas de Chocolate<br>Suco<br><i>Contém: glúten, lactose e ovo</i> |
| Terça-feira                  | Cookie de Aveia<br>Fruta<br>Leite com Chocolate<br><i>Contém: glúten e lactose</i>  | Arroz Branco e Feijão Branco           | Sobrecoca com Molho de Laranja | Creme de Milho<br><i>Contém: glúten e lactose</i>                  | Salada | Fruta     | Pão com Requeijão<br>Suco<br><i>Contém: glúten e lactose</i>                           |
| Quarta-feira                 | Bisnaguinha com Peito de Peru e Queijo<br>Suco<br><i>Contém: glúten e lactose</i>   | Arroz com Brócolis e Feijão Carioca    | Ovo Frito                      | Mix de Legumes                                                     | Salada | Fruta     | Canjica<br>Fruta<br><i>Contém: glúten e lactose</i>                                    |
| Quinta-feira                 | Iogurte com Mel, Banana e Cereal<br><i>Contém: glúten e lactose</i>                 | Macarrão<br><i>Contém glúten e ovo</i> | Molho à Bolognesa              | Chuchu assado                                                      | Salada | Fruta     | Wrap de Atum<br>Suco<br><i>Contém: glúten e lactose</i>                                |
| Sexta-feira                  | Crumble de Maçã<br>Fruta<br><i>Contém: glúten e lactose</i>                         | Arroz Branco e Feijão Carioca          | Espetinho de Peixe assado      | Purê de Batata<br><i>Contém: lactose</i>                           | Salada | Fruta     | Pãozinho de Tapioca<br>Suco<br><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 JUNHO - PEAK SCHOOL



| CARDÁPIO JUNHO - FUNDAMENTAL |                                                                                           |                               |                                      |                                                     |        |           |                                                               |
|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------------------------|--------|-----------|---------------------------------------------------------------|
| SEMANA 3<br>16/06 a<br>20/06 | Lanche da Manhã                                                                           | Almoço/Jantar                 |                                      |                                                     |        |           | Lanche da Tarde                                               |
|                              |                                                                                           | Prato Base                    | Prato Principal                      | Guarnição                                           | Salada | Sobremesa |                                                               |
| Segunda-feira                | Pão com Queijo Branco<br>Fruta<br><i>Contém: gluten e lactose</i>                         | Arroz Branco e Feijão Carioca | Filé de Frango com Molho de Mostarda | Mix de Legumes assados                              | Salada | Fruta     | Bolo de Fubá<br>Suco<br><i>Contém: glúten, lactose e ovo</i>  |
| Terça-feira                  | Muffin de Queijo<br>Suco<br><i>Contém: glúten, lactose e ovo</i>                          | Arroz Branco e Feijão Preto   | Ovo Frito                            | Couve refogada                                      | Salada | Fruta     | Cookie de Laranja<br>Fruta<br><i>Contém: glúten e lactose</i> |
| Quarta-feira                 | Pão de Beterraba com Patê de Frango<br>Fruta<br><i>Contém: glúten e lactose</i>           | Arroz Branco e Grão de Bico   | Bife Acebolado                       | Batata Gratinada<br><i>Contém: glúten e lactose</i> | Salada | Fruta     | Creme de Manga, Maracujá e Banana<br>Biscoito de Arroz        |
| Quinta-feira                 | FERIADO                                                                                   |                               |                                      |                                                     |        |           |                                                               |
| Sexta-feira                  | Bolo de Chocolate com Calda de Chocolate<br>Fruta<br><i>Contém: glúten, lactose e ovo</i> | Arroz Branco e Feijão Carioca | Filé de Peixe com Molho de Moqueca   | Farofa<br><i>Contém: glúten e lactose</i>           | Salada | Fruta     | Sanduche de Forno<br>Suco<br><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



# CARDÁPIO JUNHO - PEAK SCHOOL



| CARDÁPIO JUNHO - FUNDAMENTAL |                                                                               |                                         |                                                       |                                          |        |           |                                                                                         |
|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|-------------------------------------------------------|------------------------------------------|--------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| SEMANA 4<br>23/06 a<br>27/06 | Lanche da Manhã                                                               | Almoço/Jantar                           |                                                       |                                          |        |           | Lanche da Tarde                                                                         |
|                              |                                                                               | Prato Base                              | Prato Principal                                       | Guarnição                                | Salada | Sobremesa |                                                                                         |
| Segunda-feira                | Leite com Cereal<br>Fruta<br><i>Contém: glúten e lactose</i>                  | Arroz Branco e Feijão Preto             | Filé de Mignon Suíno                                  | Berinjela e Abobrinha com Azeite e Ervas | Salada | Fruta     | Bolo de Laranja<br>Suco<br><i>Contém: glúten e ovo</i>                                  |
| Terça-feira                  | Pão de Mandioquinha com Requeijão<br>Suco<br><i>Contém: glúten e lactose</i>  | Arroz Branco                            | Estrogonofe de Carne<br><i>Contém: lactose</i>        | Batata assada                            | Salada | Fruta     | Barrinha de Cereal<br>Fruta<br><i>Contém: glúten e lactose</i>                          |
| Quarta-feira                 | Cookie Integral de Coco<br>Fruta<br><i>Contém: glúten e lactose</i>           | Arroz Branco e Feijão Carioca           | Omelete com Queijo e Tomate<br><i>Contém: lactose</i> | Couve refogada                           | Salada | Fruta     | Wrap de Queijo com Tomate e Orégano<br>Suco<br><i>Contém: glúten e lactose</i>          |
| Quinta-feira                 | Pão de Abóbora com Patê de Frango<br>Fruta<br><i>Contém: glúten e lactose</i> | Macarrão<br><i>Contém: glúten e ovo</i> | Molho à Bolognesa                                     | Brocolis e Couve-flor ao Alho e Óleo     | Salada | Fruta     | Bolo de Iogurte<br>Fruta<br>Leite com Chocolate<br><i>Contém: glúten, lactose e ovo</i> |
| Sexta-feira                  | Pastel de Forno com Queijo<br>Suco<br><i>Contém: glúten, lactose e ovo</i>    | Arroz à Grega e Feijão Preto            | Sobrecoca com Molho de Laranja                        | Mix de Legumes                           | Salada | Fruta     | Milho Cozido<br>Fruta                                                                   |

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