

ALMOÇO – FUNDAMENTAL E MÉDIO

		05/11 Segunda-Feira	06/11 Terça-Feira	07/11 Quarta-Feira	08/11 Quinta-Feira	09/11 Sexta – Feira
PRATO BASE		Arroz /Feijão carioca	Arroz / Feijão preto	Arroz /Feijão carioca nutritivo	Arroz /Feijão	Arroz /Feijão carioca
OPÇÃO DE PRATO BASE		Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral
SUCO DE POLPA		Laranja / Uva	Laranja/ morango	Laranja/ caju	Laranja / abacaxi	Laranja/ pêssego
PRATO PRINCIPAL	OPÇÃO 1	Bife grelhado	Lagarto assado	Escondidinho de frango	Bife acebolado	Filé de merluza no fubá
	OPÇÃO 2	Isclas de frango	Filé de frango grelhado	Carne em cubos	Ovos mexidos	Macarrão à bolonhesa
GUARNIÇÃO		Farofa rica	Creme de milho	Couve refogada	Escarola ao alho poro	Espinafre refogado
SALADAS	OPÇÃO 1	Repolho bicolor	Alface crespa	Acelga	Mix de folhas	Abobrinha com Tomate cereja
	OPÇÃO 2	Tomate meia lua	Beterraba cozida	Couve flor	Abobora moranga	Mix de folhas
	OPÇÃO 3	Cenoura ralada com uva passa	Lentilha	Vinagrete	Tomate em rodelas	Tabule
MOLHOS PARA SALADAS		Ervas	Mostarda	Manjerição	Rose	Limão
SOBREMESA		Abacaxi	Gelatina de uva	Banana nanica	Melão fatiado	Maça

CAFÉ DA MANHÃ

		05/11 Segunda-Feira	06/11 Terça-Feira	07/11 Quarta-Feira	08/11 Quinta-Feira	09/11 Sexta – Feira
LANCHE	PÃO	Mini francês / Mini bisnaga de cenoura	Mini-integral / Biscoito de maisena	Mini francês / Bolinho	Mini francês / Baguete de gergelim	Mini-integral / Cereal
	COMPLEMENTO	Queijo mussarela	Cream chesse	Manteiga/ geleia	Peito de peru	Polenguinho
BEBIDA		Leite c/ groselha	Leite c/Ovomaltine	Vitamina de morango	Leite c/chocolate	Leite
FRUTA		Salada de fruta	Pera	Melancia	Mamão picado	Tangerina
SUCO DE POLPA		Morango	Maracujá	Laranja	Caju	Abacaxi c/ hortelã

LANCHE DA TARDE

		05/11 Segunda-Feira	06/11 Terça-Feira	07/11 Quarta-Feira	08/11 Quinta-Feira	09/11 Sexta – Feira
LANCHE	OPÇÃO 1	Coxinha assada	Bolo chocolate branco	Queijo quente	Bisnaguinha c/ cheddar	Enroladinho de frios
	OPÇÃO 2		Polvilho		Barrinha de morango	
FRUTA		Maça	Laranja pera	Ameixa	Mamão	Melão
Bebidas		Laranja	Abacaxi	Pêssego	Caju	Morango


DEVIDO À NOSSA PREOCUPAÇÃO COM A QUALIDADE DOS PRODUTOS OFERECIDOS, O CARDÁPIO ESTÁ SUJEITO A ALTERAÇÕES, PRINCIPALMENTE COM RELAÇÃO A FRUTAS, LEGUMES E VERDURAS.

Nutricionista: Priscila Pilon CRN: 26001

Nutricionista: Priscila Pilon CRN: 26001

EDUCANDO CIDADÃOS QUE TRANSFORMAM O MUNDO.

EDUCATING CITIZENS THAT TRANSFORM THE WORLD.



WWW.ESCOLADOFUTURO.COM.BR
+55 (11) 2168-4100
R. DR. FRANCISCO PATI, 40 - VILA SÃO FRANCISCO
SÃO PAULO - BRASIL / CEP: 05352-090