

ALMOÇO – AL E MÉDIO

		Segunda-Feira 10/06/2019	Terça-feira 11/06/2019	Quarta-feira 12/06/2019	Quinta-feira 13/06/2019	Sexta-feira 14/06/2019
OPÇÕES DE ARROZ		Arroz Colorido/ Arroz Integral	Arroz Branco/ Arroz Integral com ervas	Arroz Branco/Arroz integral com batata palha	Arroz Colorido/ Arroz integral	Arroz Branco/ Arroz Integral com grãos
LEGUMINOSA		Feijão Carioca	Feijão Nutritivo	Feijão Preto	Feijão Carioca	Feijão Carioca
SUCO DE POLPA		Laranja/ Goiaba	Laranja/ Manga	Laranja/ Uva	Laranja/ Tangerina	Laranja/ Morango
Prato Principal	OPÇÃO 1	Bife grelhado Acebolado	Yakissoba Misto	Coxa e Sobrecoxa assada	Filé de Frango à Milanese	Alcatra assada recheada ao molho Barbecue
	OPÇÃO 2	Cubos de Frango gratinado com Requeijão	Linguiça assada com Ervas	Came Cozida com Brócolis	Abobrinha recheada com Came e Parmesão	Torta Madalena de Frango
GUARNIÇÃO		Batata Palha	Couve Flor com Vagem e Tomate Cereja	Purê Rose	Creme de Espinafre	Virado de Couve
SALADAS	OPÇÃO 1	Alface Crespa com Repolho Roxo e Quinoa	Almeirão com Polenguinho	Alface Mimosa com Ovos de Codorna	Agrião com Azeitonas	Alface Crespa com Acelga e Chia
	OPÇÃO 2	Macarrone	Pepino Agri doce com Cebola Roxa	Chuchu com Tomate e Manjeriço	Vegetais Temperados	Batata Doce com Ervas
	OPÇÃO 3	Tomate em rodela com azeitonas	Abóbora Temperada	Cenoura e Beterraba ralada	Vinagrete	Ervilha com Rabanete em Rodelas
MOLHO PARA SALADAS		Oriental	Siciliano	Mostarda	Cebolinha	Italiano
SOBREMESA		Tangerina	Arroz doce caramelizado / Fruta da Época	Melão com Manga	Doce de Banana/ Fruta da Época	Ameixa

		Segunda-Feira 10/06/2019	Terça-feira 11/06/2019	Quarta-Feira 12/06/2019	Quinta-Feira 13/06/2019	Sexta-feira 14/06/2019
LANCHE	Pães	Mini Pão de Leite com Parmesão Mini Francês e Mini Integral	Mini Roseta Doce Mini Francês e Mini Integral	Pão de Forma Mini Francês e Mini Integral	Cream Cracker Mini Francês e Mini Integral	Cereal Mini Francês e Mini Integral
	Complementos	Manteiga, Cream Cheese e Geleia	Peito de Peru, Manteiga e Requeijão	Manteiga, Cream Cheese e Mel	Polenguinho, Manteiga e Geleia	Manteiga, Cream Cheese e Mel
BEBIDA		Chocolate Quente	Café com Leite	Chá Hibisco	Ovomaltine	Leite frio
FRUTAS		Maçã	Banana, Aveia e Mel	Melancia	Pêra	Melão fatiado
SUCO DE POLPA		Abacaxi com Hortelã	Acerola	Maracujá	Goiaba	Laranja

		Segunda-Feira 10/06/2019	Terça-feira 11/06/2019	Quarta-feira 12/06/2019	Quinta-Feira 13/06/2019	Sexta-Feira 14/06/2019
LANCHE	OPÇÃO 1	Misto Quente	Duo de Salgados assados	Pãozinho de Milho com Requeijão	Bolo Caseiro	Chipa de Parmesão assada
	OPÇÃO 2	Rosquinhas de Coco	Torrada com geleia	Biscoito Doce	Mix de Castanhas	Saladina de queijo branco com tomate cereja
FRUTA		Mamão com Kiwi	Abacaxi fatiado	Uva Thompson	Duo de Goiaba	Salada de Frutas
Bebida		Suco de Morango	Achocolatado	Suco de Pêssego	Vitamina de Frutas	Suco de Uva

Nutricionistas: Priscila Pilon CRN:26.001/Caroline Carvalho CRN:53.722





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

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