

ALMOÇO – FUNDAMENTAL E MÉDIO

		10/12 Segunda-feira	11/12 Terça-feira	12/12 Quarta-Feira	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES
FEIJÃO		Feijão carioca	Feijão carioca Nutritivo	Feijão preto	*****	*****
OPÇÕES DE ARROZ		Arroz Branco/Arroz integral Colorido	Arroz Branco/Arroz integral	Arroz Branco/Arroz integral	*****	*****
SUCO DE POLPA		Laranja/Caju	Laranja/Goiaba	Laranja/Maracujá	*****	*****
Prato Principal	OPÇÃO 1	Filé de frango grelhado com gergelim	Came assada com molho madeira de champignon	Feijoada Light	*****	*****
	OPÇÃO 2	Almondegas ao sugo	Macarrão gravatinha Marguerita	Iscas de frango	*****	*****
GUARNIÇÃO		Purê de batatas	Couve flor c/ brócolis	Farofa	*****	*****
SALADAS	OPÇÃO 1	Folhas verdes Mistas	Alface crespa com linhaça dourada	Couve	*****	*****
	OPÇÃO 2	Tomate com cebola	Pepino e cenoura em palito	Chuchu com ervilha	*****	*****
	OPÇÃO 3	Abobora com pimentões	Soja com atum	Vinagrete	*****	*****
MOLHOS PARA SALADAS		Shoyu	Ervas	Mostarda	*****	*****
SOBREMESA		Melão	Maçã/Pudim de Pão	Laranja	*****	*****
		10/12 Segunda-feira	11/12 Terça-feira	12/12 Quarta-Feira	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES
LANCHE	PÃO	Cereal/Mini Pão Preto	Duo de Mini pão francês /Biscoito Maisena	Pão de forma /Mini pão integral	*****	*****
	COMPLE MENTOS	Polenguinho/ Manteiga/Geléia	Mussarela/ Manteiga/Geléia	Queijo cheddar/ Manteiga/Geléia	*****	*****
BEBIDA		Leite Puro	Iogurte	Leite com chocolate	*****	*****
FRUTA		Uva	Salada de frutas	Melancia	*****	*****
SUCO DE POLPA		Laranja	Abacaxi	Pêssego	*****	*****
		10/12 Segunda-feira	11/12 Terça-feira	12/12 Quarta-Feira	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES
LANCHE	OPÇÃO 1	Misto quente	Pão de batata de Requeijão	Torrada com requeijão	*****	*****
	OPÇÃO 2	Biscoito doce	Barra de cereal	Bolinho de Morango	*****	*****
FRUTA		Maça	Banana	Manga	*****	*****
Bebida		Tangerina	Goiaba	Uva	*****	*****

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