

ALMOÇO – FUNDAMENTAL E MÉDIO



| | | Segunda-Feira 15/04/2019 | Terça-feira 16/04/2019 | Quarta-Feira 17/04/2019 | Quinta-Feira 18/04/2019 EVENTO DE PÁSCOA | Sexta-Feira 19/04/2019 FERIADO |
|---------------------------|----------------|----------------------------------|---|------------------------------|--|---|
| OPÇÕES DE ARROZ | | Arroz Colorido/ Arroz Integral | Arroz Branco/ Arroz Integral com lentilha | Arroz Branco/ Arroz Integral | Arroz Colorido/ Arroz integral | ***** |
| LEGUMINOSA | | Feijão Preto | Feijão Nutritivo | Feijão Carioca | Feijão Carioca | ***** |
| SUCO DE POLPA | | Laranja/ Morango | Laranja/ Tangerina | Laranja/ Uva | Laranja/ Maracujá | ***** |
| Prato Principal | OPÇÃO 1 | Cubos de Frango com Requeijão | Frango à Parmegiana no Forno | Came Assada Recheada | Salmão Grelhado | ***** |
| | OPÇÃO 2 | Bife ao Vinagrete à Moda do Chef | Came Seca com Mandioquinha Acebolada | Filé de Frango com Azeitonas | Rondelli de Quatro Queijos com dois Molhos | ***** |
| GUARNIÇÃO | | Batata Palha | Farofa Rica com Feijão Fradinho | Creme de Milho | Brócolis com Tomate Cereja | ***** |
| SALADAS | OPÇÃO 1 | Alface Mimosa com Rabanete | Rúcula com Chia em Grãos | Alface Crespa com Morangos | Salada Tropical | ***** |
| | OPÇÃO 2 | Cenoura Ralada com Pimentões | Caponata | Tomate Meia Lua | Maionese de Legumes | ***** |
| | OPÇÃO 3 | Salada Refrescante | Vagem com Milho | Pepino Agridoce | Ovos de Codorna ao Vinagrete | ***** |
| MOLHO PARA SALADAS | | Rose | Siciliano | Iogurte | Ervas | ***** |
| SOBREMESA | | Melão com Melancia | Gelatina de Uva/ Fruta da Época | Abacaxi com Goiaba Vermelha | Fondue de Chocolate ao Leite e Branco com Frutas/ Fruta da Época | ***** |

| | | Segunda-Feira 15/04/2019 | Terça-feira 16/04/2019 | Quarta-Feira 17/04/2019 | Quinta-Feira 18/04/2019 EVENTO DE PÁSCOA | Sexta-Feira 19/04/2019 FERIADO |
|----------------------|---------------------|---|--------------------------------------|---|---|---|
| LANCHE | Pães | Pão de Mandioquinha/Mini Francês/ Mini Integral | Cereais/ Mini Francês/ Mini-Integral | Pão Doce de Coco/ Mini Francês/ Mini Integral | Pão de Batata com Peito de Peru/Mini Francês/ Mini Integral | ***** |
| | Complementos | Duo de Queijos fatiados, Manteiga e Geleia | Manteiga, Geleia e Mel | Peito de Peru, Geleia e Requeijão | Manteiga, Geleia e Requeijão | ***** |
| BEBIDA | | Ovomaltine | Leite frio | Chá de Camomila | Danone | ***** |
| FRUTAS | | Ameixa | Melão Orange/ Fruta da Época | Banana | Mamão com Aveia / Fruta da Época | ***** |
| SUCO DE POLPA | | Laranja | Goiaba | Maracujá | Caju | ***** |

| | | Segunda-Feira 15/04/2019 | Terça-feira 16/04/2019 | Quarta-Feira 17/04/2019 | Quinta-Feira 18/04/2019 EVENTO DE PÁSCOA | Sexta-Feira 19/04/2019 FERIADO |
|---------------|----------------|-----------------------------|---------------------------|--|---|---|
| LANCHE | OPÇÃO 1 | Duo de Mini Pizzas | Bolo Nutritivo | Coxinha de Frango com Requeijão assada | Muffin Caseiro | ***** |
| | OPÇÃO 2 | Biscoito de Baunilha | Torrada com Patê de Atum | Barrinha de Cereais | Mini Bauru | ***** |
| FRUTA | | Laranja Pêra Cortada | Nectarina/ Fruta da Época | Maçã Verde | Salada de Frutas com Linhaça Dourada/ Fruta da Época | ***** |
| Bebida | | Suco de Abacaxi com Hortelã | Suco de Morango com Leite | Suco de Melancia com Água de Coco | Suco Verde | ***** |

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

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

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