



CARDÁPIO SEMANAL

Nutricionista: Priscila Pilon CRN: 26001

ALMOÇO – Fundamental e Médio						
		12/02 Segunda-Feira Carnaval	13/02 Terça-Feira Carnaval	14/02 Quarta-Feira Carnaval	15/02 Quinta-Feira	16/02 Sexta-Feira
ENTRADA					Arroz /Feijão carioca	Arroz /Feijão carioca
OPÇÃO DE ENTRADA					Arroz integral	Arroz integral
SUCO DE POLPA					Laranja/Manga	Laranja/Pêssego
PRATO PRINCIPAL	OPÇÃO 1				Filé de frango à milanesa	Estrogonofe de carne
	OPÇÃO 2				Carne moída com azeitonas	Iscas de frango grelhado
GUARNIÇÃO					Creme de milho	Batata palha
SALADAS	OPÇÃO 1				Rúcula com abacaxi	Agrião com chia
	OPÇÃO 2				Pepino com casca em rodela	Tomate meia lua
	OPÇÃO 3				Berinjela ao molho shoyu	Brócolis com ovos
MOLHOS PARA SALADAS					Italiano	Manjeriçao
SOBREMESA					Pudim chinês	Abacaxi
LANCHE MANHÃ – Fundamental e Médio						
		12/02 Segunda-Feira Carnaval	13/02 Terça-Feira Carnaval	14/02 Quarta-Feira Carnaval	15/02 Quinta-Feira	16/02 Sexta-Feira
LANCHE	PÃO				Cereal/Mini pão de leite	Mix de mini pão francês
	COMPLEMENTO				Requeijão	Peito de peru
BEBIDA					Leite	Chá mate
FRUTA					Melancia	Banana, aveia e mel
SUCO DE POLPA					Laranja	Morango
LANCHE TARDE – Fundamental e Médio						
		12/02 Segunda-Feira Carnaval	13/02 Terça-Feira Carnaval	14/02 Quarta-Feira Carnaval	15/02 Quinta-Feira	16/02 Sexta-Feira
LANCHE	OPÇÃO 1				Mini pizza	Torta caseira
	OPÇÃO 2					Biscoito com cream cheese
FRUTA					Maçã	Melão
SUCO DE POLPA					Uva	Abacaxi

Escola do Futuro

Unidade I – Ensino Fundamental e Médio - Tel: 55 11 2168-4100
Rua Dr. Francisco Pati, 40 - Vila São Francisco - São Paulo-SP

Unidade II – Ensino Infantil – Ensino Fundamental - Tel: 55 11 3198-9295
Av. Corifeu de Azevedo Marques, 5240 – Vila Lageado – São Paulo / SP