

CARDAPIO SEMANAL

Nutricionistas: Priscila Pilon CRN: 26001/
Midiã Viana CRN: 27686

ALMOÇO – Fundamental e Médio						
		19/06 Segunda-Feira	20/06 Terça-Feira	21/06 Quarta-Feira	22/06 Quinta-Feira	23/06 Sexta-Feira Evento Anos 60/70
ENTRADA		Arroz / Feijão	Arroz / Feijão	Arroz / Feijão preto	Arroz / Feijão	Arroz / Feijão
OPÇÃO DE ENTRADA		Arroz Integral	Arroz Integral	Arroz Integral	Arroz Integral	Arroz Integral
SUCO DE POLPA		Laranja/ Acerola	Laranja / Morango	Laranja/ Abacaxi	Laranja/ Pêssego	Laranja / Maracujá
PRATO PRINCIPAL	OPÇÃO 1	Filé de Frango grelhado	Bife ao molho Barbecue	Filé de Frango ao Molho de Requeijão	Lagarto assado	Cheeseburger
	OPÇÃO 2	Macarrão à Bolonhesa	Omelete de Forno	Came Moída com azeitona	Frango Xadrez	Isca de Frango Grelhada
GUARNIÇÃO		Legumes Grelhados	Panachê de Legumes	Escarola ao Alho Poró	Farofa Simples	Batata com cheddar e Bacon
SALADAS	OPÇÃO 1	Repolho	Beterraba Ralada	Alface Crespa	Rúcula com Manga	Alface Americana
	OPÇÃO 2	Cenoura Cozida	Feijão Branco	Tomate	Berinjela	Tomate em rodelas
	OPÇÃO 3	Tomate	Pepino	Lentilha Temperada	Salada Refrescante	
MOLHOS PARA SALADAS		Molho Rose	Mix de sementes	Molho de Mostarda	Molho de Limão	Catchup, Mostarda e Maionese
SOBREMESA		Melancia	Doce de abóbora com chantilly	Melão	Abacaxi	Sorvete de creme com caldas
LANCHE MANHÃ – Fundamental e Médio						
		22/05 Segunda-Feira	23/05 Terça-Feira	24/05 Quarta-Feira	25/05 Quinta-Feira	26/05 Sexta-Feira
LANCHE	PÃO	Mini pão de leite	Mini Pão de Leite / Torrada Sachê	Mini Baguete de Parmesão/ Mini Integral	Cereal/Mix de Pão Francês	Mini Roseta/ Mix de waffer
	COMPLEMENTO	Peito de Peru	Requeijão	Cream Cheese	Margarina	Polenguinho
BEBIDA		Leite com café	Chá Mate	Leite com Ovomaltine	Leite Puro	Iogurte de Frutas
FRUTA		Mamão	Melancia	Banana	Tangerina	Uva Thompson
SUCO DE POLPA		Pêssego	Laranja	Goiaba	Acerola	Abacaxi c/ Hortelã
LANCHE TARDE – Fundamental e Médio						
		22/05 Segunda-Feira	23/05 Terça-Feira	24/05 Quarta-Feira	25/05 Quinta-Feira	26/05 Sexta-Feira
LANCHE	OPÇÃO 1	Pão de Queijo	Torta de carne	Bolo de Cenoura	Lanche Natural com Frios	Pão de coco com creme
	OPÇÃO 2		Pipoca doce	Biscoito de Polvilho	Biscoito Amanteigado	Barra de cereal
BEBIDA						
FRUTA		Maçã	Tangerina	Mamão	Melão	Salada de Frutas
SUCO DE POLPA		Abacaxi c/ Hortelã	Manga		Acerola	Morango

Escola do Futuro