

CARDÁPIO SEMANAL

ALMOÇO – Fundamental e Médio						
		11/09 Segunda-Feira	12/09 Terça-Feira	13/09 Quarta-Feira	14/09 Quinta-Feira	15/09 Sexta-Feira
ENTRADA		Arroz /Feijão preto	Arroz /Feijão	Arroz /Feijão	Arroz/Feijão	Arroz /Feijão
OPÇÃO DE ENTRADA		Arroz Integral	Arroz Integral	Arroz integral	Arroz Integral	Arroz Integral
SUCO DE POLPA		Laranja/Caju	Laranja /Limão	Laranja/Uva	Laranja/Manga	Laranja/Pêssego
PRATO PRINCIPAL	OPÇÃO 1	Frango em cubos c/ requeijão	Bife grelhado	Feijoada light	Filé de frango grelhado	Estrogonofe de carne
	OPÇÃO 2	Linguíça assada	Panqueca de frios	Isclas de frango	Carne moída com azeitona	File de frango grelhado
GUARNIÇÃO		Farofa	Jardineira de legumes	Couve refogada	Creme de milho	Batata palha
SALADAS	OPÇÃO 1	Folhas verdes	Alface crespa	Repolho bicolor	Rúcula com manga	Agrião
	OPÇÃO 2	Cenoura com pimentão	Tomate	Salada grega	Pepino	Tomate
	OPÇÃO 3	Lentilha	Pepino	Beterraba ralada	Berinjela	Soja ao vinagrete
MOLHOS PARA SALADAS		Mix de Semente	Limão	Ervas	Manjericão	Ervas
SOBREMESA		Maçã	Laranja	Tangerina	Pudim chinês	Abacaxi
LANCHE MANHÃ – Fundamental e Médio						
		Segunda-Feira 11/09	Terça-Feira 12/09	Quarta-Feira 13/09	Quinta-Feira 14/09	Sexta-Feira 15/09
LANCHE	PÃO	Bisnaguinha /Mini francês integral	Mini baguete de parmesão/ Biscoito amanteigado	Mini roseta doce/ Mini francês	Mini pão de coco com creme/ mini francês integral	Mini baguete simples / Biscoite de maisena
	COMPLEMENTO	Cream cheese	Manteiga/ Geleia	Polenguinho	Requeijão	Presunto
BEBIDA		Vitamina de banana	Leite com Ovomaltine	Leite	Café com leite	Chá mate
FRUTA		Uva	Salada de frutas	Abacaxi	Melancia	Banana
SUCO DE POLPA		Maracujá	Laranja	Pêssego	Laranja	Manga
LANCHE TARDE – Fundamental e Médio						
		Segunda-Feira 11/09	Terça-Feira 12/09	Quarta-Feira 13/09	Quinta-Feira 14/09	Sexta-Feira 15/09
LANCHE	OPÇÃO 1	Bolo caseiro	Torta de legumes	Pão de queijo	Lanche natural	Bisnaguinha com queijo e presunto
	OPÇÃO 2	Torrada com requeijão	Cokkie			
BEBIDA						
FRUTA		Melancia	Mamão	Banana	Maçã	Melão
SUCO DE POLPA		Tangerina	Goiaba	Acerola	Uva	Leite

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