

CARDÁPIO SEMANAL

ALMOÇO – Fundamental e Médio						
		09/10 Segunda-Feira	10/10 Terça-Feira	11/10 Quarta-Feira Evento Dia das Crianças	12/10 Quinta-Feira Feriado	13/10 Sexta-Feira Ponte
ENTRADA		Arroz /Feijão	Arroz /Feijão	Arroz /Feijão		
OPÇÃO DE ENTRADA		Arroz Integral	Arroz Integral	Arroz integral		
SUCO DE POLPA		Laranja/Morango	Laranja /Goiaba	Laranja/Uva		
PRATO PRINCIPAL	OPÇÃO 1	File de frango grelhado	Bife grelhado	Cheeseburger		
	OPÇÃO 2	Carne moída refogada	Omelete de frios	Isclas de frango grelhado		
GUARNIÇÃO		Farofa	Purê de batata	Batata frita		
SALADAS	OPÇÃO 1	Alface	Repolho	Alface americana		
	OPÇÃO 2	Soja temperada	Beterraba ralada	Tomate em rodelas		
	OPÇÃO 3	Refrescante	Vinagrete	*****		
MOLHOS PARA SALADAS		Mix de semente	Mostarda	Catchup/Mostarda/ Maionese/Barbecue		
SOBREMESA		Maçã	Gelatina de uva	Sorvete de creme com calda		
LANCHE MANHÃ – Fundamental e Médio						
		09/10 Segunda-Feira	10/10 Terça-Feira	11/10 Quarta-Feira Evento Dia das Crianças	12/10 Quinta-Feira Feriado	13/10 Sexta-Feira Ponte
LANCHE	PÃO	Biscoito Nesfiit/Mini pão de leite	Cereal/Mini Baguete com gergelim	Mini Pão francês /Mini integral		
	COMPLEMENTO	Cream chesse	Polenguinho	Peito de peru		
BEBIDA		Leite com Ovomaltine	Leite	Iogurte de morango		
FRUTA		Melão	Salada de frutas	Abacaxi		
SUCO DE POLPA		Abacaxi	Maracujá	Pêssego		
LANCHE TARDE – Fundamental e Médio						
		09/10 Segunda-Feira	10/10 Terça-Feira	11/10 Quarta-Feira Evento Dia das Crianças	12/10 Quinta-Feira Feriado	13/10 Sexta-Feira Ponte
LANCHE	OPÇÃO 1	Bauruzinho	Queijo Quente	Bisnaguinha com Nutella		
	OPÇÃO 2			Pipoca		
BEBIDA						
FRUTA		Banana	Melancia	Salada de fruta		
SUCO DE POLPA		Tangerina	Limão	Maracujá		

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