

# CARDÁPIO SEMANAL

Nutricionista: Priscila Pilon CRN:26001

ALMOÇO – Fundamental e Médio						
		13/11 Segunda-Feira	14/11 Terça-Feira	15/11 Quarta-Feira <b>FERIADO</b>	16/11 Quinta-Feira	17/11 Sexta-Feira
<b>ENTRADA</b>		Arroz /Feijão carioca	Arroz /Feijão preto		Arroz /Feijão carioca	Arroz /Feijão carioca
<b>OPÇÃO DE ENTRADA</b>		Arroz Integral	Arroz Integral		Arroz integral	Arroz integral
<b>SUCO DE POLPA</b>		Laranja/Caju	Laranja /Limão		Laranja/Manga	Laranja/Pêssego
<b>PRATO PRINCIPAL</b>	<b>OPÇÃO 1</b>	Filé de frango grelhado	Carne de panela		Estrogonofe de carne	File de frango à milanesa
	<b>OPÇÃO 2</b>	Almondegas ao sugo	Ovo frito		Filé de Frango em cubos	Carne seca acebolada
<b>GUARNIÇÃO</b>		Escarola refogada	Farofa		Batata palha	Creme de milho
<b>SALADAS</b>	<b>OPÇÃO 1</b>	Mix de folhas	Alface		Rúcula	Agrião
	<b>OPÇÃO 2</b>	Cenoura palito com pimentão	Tomate em rodelas		Tabule	Tomate em cubos com azeitona e manjericão
	<b>OPÇÃO 3</b>	Lentilha	Pepino agri doce		Berinjela italiana	Soja em grão
<b>MOLHOS PARA SALADAS</b>		Cebola	Limão		Ervas	Manjericão
<b>SOBREMESA</b>		Maçã	Laranja		Abacaxi	Pudim com calda de caramelo

## LANCHE MANHÃ – Fundamental e Médio

		13/11 Segunda-Feira	14/11 Terça-Feira	15/11 Quarta-Feira <b>FERIADO</b>	16/11 Quinta-Feira	17/11 Sexta-Feira
<b>LANCHE</b>	<b>PÃO</b>	Biscoito doce/Mix de pão francês	Mini pão de coco com creme / Mini pão francês		Mix de bolinho/Mini pão de leite	Cereal/ Mini pão roseta
	<b>COMPLEMENTO</b>	Requeijão	Mussarela		Manteiga/Geleia	Cream cheese
<b>BEBIDA</b>		Vitamina de banana	Iogurte		Leite com chocolate	Leite
<b>FRUTA</b>		Melão	Salada de frutas		Melancia	Uva
<b>SUCO DE POLPA</b>		Uva	Maracujá		Tangerina	Maracujá

## LANCHE TARDE – Fundamental e Médio

		13/11 Segunda-Feira	14/11 Terça-Feira	15/11 Quarta-Feira <b>FERIADO</b>	16/11 Quinta-Feira	17/11 Sexta-Feira
<b>LANCHE</b>	<b>OPÇÃO 1</b>	Esfiha de frango	Mini Pão de queijo		Mini baguete com peito de peru, mussarela alface e tomate	Bolo caseiro
	<b>OPÇÃO 2</b>					Torrada com requeijão
<b>FRUTA</b>		Melancia	Mamão		Banana	Salada de frutas
<b>SUCO DE POLPA</b>		Tangerina	Goiaba		Abacaxi	Pêssego

### 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

## **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