



CARDÁPIO SEMANAL

Nutricionista: Priscila Pilon CRN: 26001

ALMOÇO – Fundamental e Médio						
		12/03 Segunda-Feira	13/03 Terça-Feira	14/03 Quarta-Feira	15/03 Quinta-Feira	16/03 Sexta-Feira
ENTRADA		Arroz /Feijão carioca	Arroz /Feijão carioca	Arroz /Feijão preto	Arroz /Feijão carioca	Arroz /Feijão preto
OPÇÃO DE ENTRADA		Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral
SUCO DE POLPA		Laranja/Caju	Laranja/Goiaba	Laranja/Maracujá	Laranja/Manga	Laranja/Pêssego
PRATO PRINCIPAL	OPÇÃO 1	Filé de frango ao molho barbutue	Bife a pizzaiolo	Bife role	Fricassê de frango	Carne de panela
	OPÇÃO 2	Almondegas assada	Macarrão parisiense	Filé de frango grelhado	Lagarto recheado	Isca de frango grelhado
GUARNIÇÃO		Escarola ao alho porro	Couve refogada	Mandioca sauté	Batata corada	Polenta cremosa com queijo
SALADAS	OPÇÃO 1	Folhas verdes	Alface crespa	Tomate com cebola em rodela finas	Rúcula com frutas	Agrião com peito de peru
	OPÇÃO 2	Cenoura palito com pimentão	Tomate em cubos	Acelga com shoyu	Seleta de legumes	Tomate em rodela
	OPÇÃO 3	Lentilha ao vinagrete	Pepino com iogurte	Grão de bico com atum	Soja em grãos	Milho e ervilha
MOLHOS PARA SALADAS		Mix de semente	Limão	Mostarda	Ervas	Manjericão
SOBREMESA		Maçã	Laranja	Gelatina de abacaxi /banana	Melão	Abacaxi
LANCHE MANHÃ – Fundamental e Médio						
		12/03 Segunda-Feira	13/03 Terça-Feira	14/03 Quarta-Feira	15/03 Quinta-Feira	16/03 Sexta-Feira
LANCHE	PÃO	Biscoito nesfit/ Mini pão de leite	Mix de mini pão francês	Mini pão francês/Mini pão de coco	Cereal /Mini pão roseta	Mix de mini baguete parmesão e gergelim
	COMPLEMENTO	Requeijão	Ovos mexidos	Mussarela	Manteiga	Presunto
BEBIDA		Vitamina de banana	Leite com chocolate	Iogurte	Leite puro	Leite com groselha
FRUTA		Uva	Maracujá	Banana	Tangerina	Maracujá
SUCO DE POLPA		Melão	Salada de fruta	Laranja	Melancia	Uva
LANCHE TARDE – Fundamental e Médio						
		12/03 Segunda-Feira	13/03 Terça-Feira	14/03 Quarta-Feira	15/03 Quinta-Feira	16/03 Sexta-Feira
LANCHE	OPÇÃO 1	Mini Pão de batata com peito de peru assado	Bolo formigueiro caseiro	Bisnaguinha com requeijão	Muffin orgânico de laranja	Sanduche integral quente (queijo branco e orégano)
	OPÇÃO 2		Torrada com polenguinho		Biscoito água e sal com cream cheese	
FRUTA		Melancia	Mamão	Manga	Salada de frutas	Banana ,aveia e mel
SUCO DE POLPA		Tangerina	Goiaba	Caju	Abacaxi com hortelã	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