



# CARDÁPIO SEMANAL

Nutricionista: Priscila Pilon CRN: 26001

## ALMOÇO – Fundamental e Médio

		16/04 Segunda-Feira	17/04 Terça-Feira	18/04 Quarta-Feira	19/04 Quinta-Feira	20/04 Sexta-Feira
<b>ENTRADA</b>		Arroz /Feijão carioca	Arroz /Feijão carioca	Arroz /Feijão carioca	Arroz /Feijão carioca	Arroz /Feijão carioca
<b>OPÇÃO DE ENTRADA</b>		Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral
<b>SUCO DE POLPA</b>		Laranja/Uva	Laranja/Abacaxi	Laranja/Maracujá	Laranja/Manga	Laranja/Pêssego
<b>PRATO PRINCIPAL</b>	<b>OPÇÃO 1</b>	File de frango grelhado	Cubos de frango acebolado	Frango gratinado	File de frango à milanesa	Estrogonofe de carne
	<b>OPÇÃO 2</b>	Macarrão gravatinha à bolonhesa	Came assada com molho de tomate	Bife acebolado	Came moída com azeitona	Isclas de frango grelhado
<b>GUARNIÇÃO</b>		Escarola com alho porro	Lentilha com milho	Purê de batata	Creme de milho	Batata palha
<b>SALADAS</b>	<b>OPÇÃO 1</b>	Repolho bicolor	Acelga com frutas	Alface americana	Rúcula com manga	Agrião com rabanete
	<b>OPÇÃO 2</b>	Abobora com azeitona	Cenoura cozida	Tomate em rodelas	Pepino agridoce	Tomate em cubos
	<b>OPÇÃO 3</b>	Brócolis ao vinagrete	Tomate meia lua	Tabule	Berinjela a italiana	Soja com atum
<b>MOLHOS PARA SALADAS</b>		Mostarda	Limão	Iogurte	Ervas	Manjeriço
<b>SOBREMESA</b>		Laranja	Gelatina de uva/ Ameixa	Banana	Pudim de baunilha/ Caqui	Abacaxi

## LANCHE MANHÃ – Fundamental e Médio

		16/04 Segunda-Feira	17/04 Terça-Feira	18/04 Quarta-Feira	19/04 Quinta-Feira	20/04 Sexta-Feira
<b>LANCHE</b>	<b>PÃO</b>	Cereal /Mini pão de leite	Mini pão francês/ Mini baguete com parmesão	Biscoito nesfit/Mini pão de milho	Mini pão francês/Mini baguete com gergelim	Mini pão francês/Mini pão roseta
	<b>COMPLEMENTO</b>	Manteiga	Peito de peru	Polenguinho	Requeijão	Queijo minas
<b>BEBIDA</b>		Leite	Iogurte	Leite com groselha	Leite com Ovomaltine	Maracujá com leite
<b>FRUTA</b>		Mamão	Maçã	Abacaxi	Melancia	Banana/Aveia e mel
<b>SUCO DE POLPA</b>		Maracujá	Abacaxi	Tangerina	Laranja	Manga

## LANCHE TARDE – Fundamental e Médio

		16/04 Segunda-Feira	17/04 Terça-Feira	18/04 Quarta-Feira	19/04 Quinta-Feira	20/04 Sexta-Feira
<b>LANCHE</b>	<b>OPÇÃO 1</b>	Torrada com requeijão	Pão de batata recheado	Bolo caseiro	Pão de queijo	Queijo quente
	<b>OPÇÃO 2</b>	Bolinho		Biscoito de polvilho		
<b>FRUTA</b>		Laranja	Mamão	Salada de frutas	Maçã	Melão
<b>SUCO DE POLPA</b>		Goiaba	Morango	Manga	Uva	Laranja

### 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