



CARDÁPIO SEMANAL

Nutricionista: Priscila Pilon CRN: 26001

| ALMOÇO – Fundamental e Médio | | | | | | |
|------------------------------------|--------------------|------------------------------------|------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------|
| | | 14/05 Segunda-Feira | 15/05 Terça-Feira | 16/05 Quarta-Feira | 17/05 Quinta-Feira | 18/05 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 grelhado | Bife a pizzaiolo | Kibe assado | Filé de frango ao molho barbecue | Carne em cubos com batata |
| | OPÇÃO 2 | Almôndegas ao molho | Macarrão com atum | Cubos de frango gratinado | Rocamboles de carne moída com frios | Isclas de frango acebolada |
| GUARNIÇÃO | | Escarola ao alho porro | Couve refogada | Jardineira de legumes | Farofa | Milho e vagem na manteiga |
| SALADAS | OPÇÃO 1 | Brócolis com cebolas em rodela | Mix de folhas | Tomate com manjeriço | Rúcula com rabanete | Agrião |
| | OPÇÃO 2 | Cenoura com pimentão | Tomate em rodela | Couve flor com cenoura | Abobrinha ralada | Tomate |
| | OPÇÃO 3 | Lentilha ao vinagrete | Pepino agriço | Grão de bico | Berinjela caponata | Batata bolinha em conserva |
| MOLHOS PARA SALADAS | | Mix de semente | Limão | Mostarda | Ervas | Manjeriço |
| SOBREMESA | | Melão | Laranja | Gelatina/Maça | Banana | Abacaxi |
| LANCHE MANHÃ – Fundamental e Médio | | | | | | |
| | | 14/05 Segunda-Feira | 15/05 Terça-Feira | 16/05 Quarta-Feira | 17/05 Quinta-Feira | 18/05 Sexta-Feira |
| LANCHE | PÃO | Mini pão de milho/Mini pão francês | Mini pão de leite/Mini pão francês | Mini baguete pãesão/Mini pão francês | Cereal/Mini roseta | Mini pão de coco/Mini pão francês |
| | COMPLEMENTO | Requeijão | Peito de peru | Queijo prato | Manteiga | Cream cheese |
| BEBIDA | | Vitamina de banana | Iogurte | Leite com groselha | Leite | Leite com chocolate |
| FRUTA | | Maça | Salada de frutas | Banana | Melancia | Uva |
| SUCO DE POLPA | | Uva | Maracujá | Laranja | Tangerina | Maracujá |
| LANCHE TARDE – Fundamental e Médio | | | | | | |
| | | 14/05 Segunda-Feira | 15/05 Terça-Feira | 16/05 Quarta-Feira | 17/05 Quinta-Feira | 18/05 Sexta-Feira |
| LANCHE | OPÇÃO 1 | Biscoito de polvilho | Torta fria de frango | Bolo caseiro | Pão de queijo | Bisnaguinha com requeijão |
| | OPÇÃO 2 | Muffin de laranja orgânico | | Torrada com requeijão | | Mix equilibrado |
| FRUTA | | Melancia | Mamão | Manga | Banana | Salada de frutas |
| SUCO DE POLPA | | Tangerina | Goiaba | Manga | 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