



CARDÁPIO SEMANAL

Nutricionista: Priscila Pilon CRN: 26001

ALMOÇO – Fundamental e Médio						
		11/06 Segunda-Feira	12/06 Terça-Feira	13/06 Quarta-Feira	14/06 Quinta-Feira	15/06 Sexta-Feira
ENTRADA		Arroz /Feijão carioca	Arroz /Feijão preto	Arroz /Feijão carioca	Arroz /Feijão carioca	Arroz /Feijão carioca
OPÇÃO DE ENTRADA		Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral
SUCO DE POLPA		Laranja/Tangerina	Laranja/Morango	Laranja/Uva	Laranja/Maracujá	Laranja/Abacaxi
PRATO PRINCIPAL	OPÇÃO 1	Bife ao molho de tomate	Coxa com sobrecoxa assada	Fricassê de frango	Feijoada light	Lagarto recheado
	OPÇÃO 2	Macarrão a primavera	Came em cubos acebolado	Linguíça assada	File de frango grelhado	Moqueca de cação
GUARNIÇÃO		Espinafre refogado	Berinjela com cenoura	Brócolis	Farofa simples	Batata gratinada
SALADAS	OPÇÃO 1	Alface com cebolas em rodelas	Repolho bicolor com maçã e creme de leite	Rúcula com manga	Alface	Vagem com cenoura baby
	OPÇÃO 2	Beterraba com laranja	Abobora assada ao vinagrete	Pepino agridoce	Tomate em cubos	Agrão
	OPÇÃO 3	Pepino com tomate cereja	Tomate em rodelas	Chuchu com ovo	Lentilha com milho	Batata bolinha ao vinagrete
MOLHOS PARA SALADAS		Mostarda	Ervas	Iogurte	Limão	Manjericão
SOBREMESA		Abacaxi	Gelatina/Maçã	Banana	Laranja	Canjica/Armeixa
LANCHE MANHÃ – Fundamental e Médio						
		11/06 Segunda-Feira	12/06 Terça-Feira	13/06 Quarta-Feira	14/06 Quinta-Feira	15/06 Sexta-Feira
LANCHE	PÃO	Cereal/Mini pão roseta	Mini pão francês/Mini pão de leite	Mini pão francês/Mini pão de milho	Mini pão francês/Mini baguete com pãesão	Mini pão francês/Mini pão coco
	COMPLEMENTO	Manteiga	Presunto	Polenguinho	Peito de peru	Mussarela
BEBIDA		Leite	Iogurte	Chocolate quente	Vitamina de morango	Café com leite
FRUTA		Mamão	Melancia	Uva	Tangerina	Salada de frutas
SUCO DE POLPA		Laranja	Manga	Tangerina	Abacaxi	Maracujá
LANCHE TARDE – Fundamental e Médio						
		11/06 Segunda-Feira	12/06 Terça-Feira	13/06 Quarta-Feira	14/06 Quinta-Feira	15/06 Sexta-Feira
LANCHE	OPÇÃO 1	Assado de presunto e queijo	Biscoito de polvilho	Bolo nutritivo (Agrão)	Torta de pão de forma (Bauru)	Pastel de forno assado (queijo branco com peito peru)
	OPÇÃO 2		Muffin de laranja	Biscoito água e sal		Mix equilibrado
FRUTA		Dueto	Banana	Melão	Maçã	Pêra
SUCO DE POLPA		Laranja	Tangerina	Abacaxi	Uva	Leite com chocolate

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