



CARDÁPIO SEMANAL

Nutricionista: Priscila Pilon CRN: 26001

ALMOÇO – Fundamental e Médio						
		25/06 Segunda-Feira	26/06 Terça-Feira	27/06 Quarta-Feira	28/06 Quinta-Feira FERIAS	29/06 Sexta-Feira FÉRIAS
ENTRADA		Arroz /Feijão carioca	Arroz /Feijão carioca	Arroz /Feijão preto		
OPÇÃO DE ENTRADA		Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral		
SUCO DE POLPA		Laranja/ Maracujá	Laranja/ Morango	Laranja/ Abacaxi		
PRATO PRINCIPAL	OPÇÃO 1	Carne assada	Filé de Frango grelhado	Bife de panela		
	OPÇÃO 2	Macarrão parisiense	Carne moída com batata ao molho de tomate	Frango em cubos com requeijão		
GUARNIÇÃO		Abobrinha refogada	Brócolis com cenoura	Farofa		
SALADAS	OPÇÃO 1	Alface lisa	Repolho bicolor	Alface crespa		
	OPÇÃO 2	Cenoura ralada com gergelim	Abobora com salsa	Tomate meia lua		
	OPÇÃO 3	Tomate com azeitona	Beterraba ralada	Pepino		
MOLHOS PARA SALADAS		Mostarda	Mix de sementes	Limão		
SOBREMESA		Melancia	Melão	Bolo Brigadeiro		
LANCHE MANHÃ – Fundamental e Médio						
		25/06 Segunda-Feira	26/06 Terça-Feira	27/06 Quarta-Feira	28/06 Quinta-Feira FERIAS	29/06 Sexta-Feira FÉRIAS
LANCHE	PÃO	Biscoito de leite/Mix de pão francês	Cereal/Mini pão baguete de parmesão	Mini pão de leite/Mini pão integral		
	COMPLEMENTO	Manteiga/geleia	Cream cheese	Peito de peru		
BEBIDA		Iogurte de coco	Leite puro	Achocolatado		
FRUTA		Banana	Melancia	Mamão		
SUCO DE POLPA		Laranja	Manga	Goiaba		
LANCHE TARDE – Fundamental e Médio						
		25/06 Segunda-Feira	26/06 Terça-Feira	27/06 Quarta-Feira	28/06 Quinta-Feira FERIAS	29/06 Sexta-Feira FÉRIAS
LANCHE	OPÇÃO 1	Pão de batata com requeijão	Bolinho de chocolate	Torta de frango		
	OPÇÃO 2		Torrada com requeijão	Iogurte de morango		
FRUTA		Maça	Tangerina	Melão		
SUCO DE POLPA		Morango	Laranja	Caju		

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