



# CARDÁPIO SEMANAL

Nutricionista: Priscila Pilon CRN: 26001

## ALMOÇO – Fundamental e Médio

		06/08 Quarta-Feira	07/08 Quarta-Feira	08/08 Quarta-Feira	09/08 Quinta-Feira	10/08 Sexta-Feira <i>Evento Dia dos Pais</i>
<b>ENTRADA</b>		Arroz /Feijão carioca	Arroz /Feijão carioca	Arroz /Feijão carioca	Arroz /Feijão preto	Arroz à grega /Feijão carioca
<b>OPÇÃO DE ENTRADA</b>		Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral
<b>SUCO DE POLPA</b>		Laranja/Tangerina	Laranja/Morango	Laranja/Uva	Laranja/Limão	Laranja/Caju
<b>PRATO PRINCIPAL</b>	<b>OPÇÃO 1</b>	Bife grelhado ao molho de tomate	Coxa com sobrecoxa assada ao molho de laranja	Frango a Rolê recheado	Feijoada light	Frango à Milanesa
	<b>OPÇÃO 2</b>	Macarrão parisiense	Carne em cubos acebolada	Linguiça assada	Íscas de frango grelhada	Rondele de queijos ao sugo
<b>GUARNIÇÃO</b>		Espinafre refogado	Brócolis gratinado	Creme de milho	Virado de couve	Cenoura baby com Bruxelas
<b>SALADAS</b>	<b>OPÇÃO 1</b>	Alface com rodela de cebola fina	Repolho bicolor com cenoura ralada e uva passa	Rúcula	Alface com rabanete ralado	Folhas mistas com tomate cereja
	<b>OPÇÃO 2</b>	Beterraba com laranja em rodela	Batata doce caramelizada	Pepino agridoce	Tomate com cebola e salsa	Maionese de legumes
	<b>OPÇÃO 3</b>	Refrescante	Tomate em rodela	Caponata	Pepino com cenoura ralada	Berinjela italiana
<b>MOLHOS PARA SALADAS</b>		Iogurte	Limão	Oriental	Cítrico	Italiano
<b>SOBREMESA</b>		Abacaxi	Manjar de coco/Maçã	Banana	Dueto de frutas	Mousse de Maracujá

## LANCHE MANHÃ – Fundamental e Médio

		06/08 Quarta-Feira	07/08 Quarta-Feira	08/08 Quarta-Feira	09/08 Quinta-Feira	10/08 Sexta-Feira
<b>LANCHE</b>	<b>PÃO</b>	Cereal /Mini pão de leite	Mini pão francês/Mini baguete parmesão	Biscoito passatempo/Mini pão de milho	Mini pão francês/Mini pão roseta	Mini pão francês/Mini pão de cenoura
	<b>COMPLEMENTO</b>	Manteiga / geleia	Peito de peru	Cream cheese	Mussarela	Requeijão
<b>BEBIDA</b>		Leite	Chocolate quente	Vitamina de morango	Iogurte	Café com leite
<b>FRUTA</b>		Mamão	Melancia	Uva	Pera	Banana Mel/Aveia
<b>SUCO DE POLPA</b>		Laranja	Manga	Tangerina	Manga	Laranja

## LANCHE TARDE – Fundamental e Médio

		06/08 Quarta-Feira	07/08 Quarta-Feira	08/08 Quarta-Feira	09/08 Quinta-Feira	10/08 Sexta-Feira
<b>LANCHE</b>	<b>OPÇÃO 1</b>	Hamburgão	Torta quente de pão de forma	Bolo caseiro	Pão de batata recheado	Pipoca salgada
	<b>OPÇÃO 2</b>			Biscoito de polvilho		Bolinho
<b>FRUTA</b>		Tangerina	Banana	Melão	Laranja lima	Mamão
<b>SUCO DE POLPA</b>		Morango	Tangerina	Abacaxi	Morango	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



## **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