



# CARDAPIO SEMANAL

Nutricionistas: Priscila Pilon CRN: 26001/  
Priscila Groba CRN: 19834

ALMOÇO – Infantil						
		19/06 Segunda-Feira	20/06 Terça-Feira	21/06 Quarta-Feira	22/06 Quinta-Feira	23/06 Sexta-Feira Evento anos 60
<b>ENTRADA</b>		Arroz /Feijão	Arroz / Feijão preto	Arroz /Feijão	Arroz /Feijão	Arroz /lentilha
<b>OPÇÃO DE ENTRADA</b>		Arroz Integral/ Arroz colorido	Arroz Integral	Arroz Integral	Arroz Integral/ Arroz colorido	Arroz Integral
<b>SUCO DE FRUTA</b>		Laranja /melancia	Laranja / abacaxi com hortelã	Laranja / maracujá	Laranja / verde	Laranja / melão
<b>PRATO PRINCIPAL</b>	<b>OPÇÃO 1</b>	Carne Assada	Filezinho de frango ao molho requieijão gratinado	Bife de panela	Peixe ao forno com batatas	Cheeseburger (hambúrguer caseiro)
	<b>OPÇÃO 2</b>	Macarrão napolitano	Carne moída com milho	Omelete de forno	Isclas de carne grelhada	Isclas de frango grelhada
<b>GUARNIÇÃO</b>		Legumes grelhados	Cenoura palito com brócolis	Purê Misto	Creme de espinafre	Batata Corada
<b>SALADAS</b>	<b>OPÇÃO 1</b>	Alface Lisa	Repolho	Alface crespa	Rúcula com manga	Alface americana
	<b>OPÇÃO 2</b>	Cenoura em rodelas	Abobora moranga	Vagem	Berinjela	Tomate em rodelas
	<b>OPÇÃO 3</b>	Tomate em cubos	Beterraba Ralada	Pepino	Refrescante	*****
<b>TEMPERO SALADA</b>		Azeite/Vinagre Gergelim branco	Azeite/Vinagre Mix de sementes	Azeite/Vinagre Gergelim preto	Azeite/Vinagre Gergelim branco	Azeite/Vinagre Mix de sementes
<b>SOBREMESA</b>		Melancia	Doce de abobora	Melão em fatias	Abacaxi em rodelas	Sorvete creme
LANCHE MANHÃ – Infantil						
		19/06 Segunda-Feira	20/06 Terça-Feira	21/06 Quarta-Feira	22/06 Quinta-Feira	23/06 Sexta-Feira
<b>LANCHE</b>	<b>PÃO</b>	Mini pão fubá/ Torrada integral	Mix de pão francês /Bolo Banana	Cereal e Granola /pão baguete com parmesão	Bolo de laranja caseiro / Torrada integral	Mix de pão francês /pão de coco
	<b>COMPLEMENTO</b>	Peito de peru / geleia/manteiga	Manteiga / mel / cream cheese	Queijo Branco	Requeijão / geleia e manteiga	Ovos mexidos
<b>BEBIDA</b>		Chocolate quente (cacau)	Chá de camomila	Leite puro /iogurte	Leite com Ovomaltine	Vitamina de banana
<b>FRUTA</b>		Mamão	Melancia	Banana	Tangerina	Uva
<b>SUCO DE FRUTA</b>		Laranja	Manga	Maracujá	Manga	Verde

## 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

## LANCHE TARDE – Infantil

		<b>19/06</b> <b>Segunda-Feira</b>	<b>20/06</b> <b>Terça-Feira</b>	<b>21/06</b> <b>Quarta-Feira</b>	<b>22/06</b> <b>Quinta-Feira</b>	<b>23/06</b> <b>Sexta-Feira</b>
<b>LANCHE</b>	<b>OPÇÃO 1</b>	Torta de frango com requeijão	Pão de queijo	Bolo de cenoura caseiro	Mini baguete com peito de peru e requeijão	Lanche Natural
	<b>OPÇÃO 2</b>	Biscoito maizena	Pão de coco / requeijão e geleia	Biscoito cream cracker	Cenoura palito e ovos de codoma	Mix de pão francês / geleia / cream cheese / manteiga
<b>FRUTA</b>		Maçã	Mamão	Melão	Melancia	Manga
<b>BEBIDAS</b>		Leite com Ovomaltine / Suco Goiaba	Vitamina de abacate / suco de maracujá	Chá erva Doce / suco laranja com mamão	Leite com chocolate cacau / melancia	Chá de erva cidreira / laranja

### Escola do Futuro