



# CARDAPIO SEMANAL

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

ALMOÇO – Infantil						
		07/07 Segunda-Feira	08/08 Terça-Feira	09/08 Quarta-Feira	10/08 Quinta-Feira	11/08 Sexta-Feira Evento dia dos pais
<b>ENTRADA</b>		Arroz /Feijão	Arroz / feijão	Arroz /Feijão Preto	Arroz /Feijão	Arroz /Grão de bico
<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 / maracujá	Laranja / limão	Laranja / goiaba	Laranja / abacaxi com hortelã
<b>PRATO PRINCIPAL</b>	<b>OPÇÃO 1</b>	Frango Assado	Bife grelhado	Feijoada Light	Salmão grelhado	Filé de frango a pizzaiolo
	<b>OPÇÃO 2</b>	Torta Madalena	Omelete de forno com queijo	Filé de frango grelhado	Carne Assada ao molho	Rondele 4 queijos
<b>GUARNIÇÃO</b>		Creme de milho	Polenta ao sugo	Virado de folhas	Escarola A/O	Panache de legumes
<b>SALADAS</b>	<b>OPÇÃO 1</b>	Alface americana	Repolho com passas	Couve manteiga	Acelga com cenoura	Alface crespa
	<b>OPÇÃO 2</b>	Tomate meia Lua	Beterraba Ralada	Pepino palito	Caponata	Cenoura em rodelas
	<b>OPÇÃO 3</b>	Refrescante	Soja ao vinagrete	Abobora cozida	Grão de bico	Tomate rodelas
<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>		Maçã	Gelatina com frutas	Laranja	Abacaxi	Doce de banana
LANCHE MANHÃ – Infantil						
		07/07 Segunda-Feira	08/08 Terça-Feira	09/08 Quarta-Feira	10/08 Quinta-Feira	11/08 Sexta-Feira
<b>LANCHE</b>	<b>PÃO</b>	Mix de pão francês /Biscoito sequilhos	Pão de forma / ovos mexidos	Cereal e Granola /pão baguete com pãesão	Bolo de cenoura caseiro / Torrada	Pão de queijo /pão roseta doce
	<b>COMPLEMENTO</b>	Queijo mussarela / geleia/manteiga	Manteiga / mel / cream cheese	Queijo branco	Requeijão / geleia e manteiga	Peito de peru
<b>BEBIDA</b>		Chocolate com cacau	Chá de erva cidreira	Leite puro /iogurte	Leite com Ovomaltine	Vitamina de abacate
<b>FRUTA</b>		Melão fatiado	Banana	Mamão picado	Melancia	Pera
<b>SUCO DE FRUTA</b>		Abacaxi	Goiaba	Manga	Maracujá	Melão

## 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>07/07</b> <b>Segunda-Feira</b>	<b>08/08</b> <b>Terça-Feira</b>	<b>09/08</b> <b>Quarta-Feira</b>	<b>10/08</b> <b>Quinta-Feira</b>	<b>11/08</b> <b>Sexta-Feira</b>
<b>LANCHE</b>	<b>OPÇÃO 1</b>	Bolo de banana integral (caseiro)	Pão integral com patê de ricota	Bolo de laranja caseiro	Torta de legumes	Tomate cereja com queijo branco temperados
	<b>OPÇÃO 2</b>	Torrada com requeijão	Mix pão francês	Mix de palitos de legumes com molho de queijo	Biscoito Maizena	Pão de coco / geleia / cream cheese/manteiga
<b>FRUTA</b>		Banana	Melancia	Salada de frutas	Uva Thompson	Maçã
<b>BEBIDAS</b>		Leite com Ovomaltine / Suco laranja com mamão	Vitamina de frutas / suco Verde	Chá camomila/ Suo de limão	Leite com chocolate cacau / manga	Chá de erva Doce / goiaba

### 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