



CARDAPIO SEMANAL

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

ALMOÇO – Infantil						
		11/09 Segunda-Feira	12/09 Terça-Feira	13/09 Quarta-Feira	14/09 Quinta-Feira	15/09 Sexta-Feira
ENTRADA		Arroz grão de bico	Arroz / feijão	Arroz / feijão preto	Arroz/feijão	Arroz/feijão
OPÇÃO DE ENTRADA		Arroz Integral/ Arroz	Arroz Integral / arroz colorido	Arroz Integral	Arroz Integral/ Arroz colorido	Arroz Integral/ Arroz
SUCO DE FRUTA		Laranja /manga	Laranja / melancia	Laranja /maracujá	Laranja / limão	Laranja /abacaxi com hortelã
PRATO PRINCIPAL	OPÇÃO 1	Filezinho de frango ao molho requieijão	Panqueca de frango	Feijoada Light	Salmão grelhado	Coxa e sobrecoxa Assada
	OPÇÃO 2	Almondegas assada (caseira)	Isca s de carne grelhada a napolitana	Escondidinho de carne seca	Bifinho acebolado	Carne em cubos ao molho escuro
GUARNIÇÃO		Escarola Refogada	Legumes Assados	Virado de couve	Cenoura baby	Vagem no vapor com tomates
SALADAS	OPÇÃO 1	Folhas verdes	Alface crespa	Repolho bicolor	Abobora moranga cozida	Beterraba cozida
	OPÇÃO 2	Tomate meia lua	Beterraba ralada	Ovo de codorna / tomate cereja	Legumes grelhados	Batata bolinha ao vinagrete
	OPÇÃO 3	Pepino em palito	Soja ao vinagrete	Cenoura ralada	Feijão branco	Alface roxa
TEMPERO SALADA		Azeite/Vinagre Gergelim branco	Azeite/Vinagre Mix de sementes	Azeite/Vinagre Gergelim preto	Azeite/Vinagre Gergelim branco	Azeite/Vinagre Gergelim branco
SOBREMESA		Maçã	Pudim de leite condensado	Laranja em rodela	Gelatina de frutas	Melancia
LANCHE MANHÃ – Infantil						
		11/09 Segunda-Feira	12/09 Terça-Feira	13/09 Quarta-Feira	14/09 Quinta-Feira	15/09 Sexta-Feira
LANCHE	PÃO	Mini baguete com gergelim /Mix de pão francês / Biscoito de leite	Bisnaguinha / Bolo de laranja (caseiro)	Cereal e Granola /Mix de pães baguete / Biscoito polvilho	Mix de pão francês / Ovos mexidos	Bolo de fubá (caseiro) / Pão Baguete com parmesão
	COMPLEMENTO	Queijo branco /Manteiga / mel / Requeijão /geleia	Queijo mussarela / Manteiga / mel / cream cheese	Requeijão/cream cheese / geleia e manteiga	Peito de peru / Manteiga / mel / cream cheese	Requeijão/cream cheese / geleia e manteiga
BEBIDA		Leite com cacau quente	Vitamina de frutas	Leite puro / iogurte batido	Chá de camomila	Leite com cacau
FRUTA		Mamão Picado	Melancia	Banana	Tangerina	Uva Thompson
SUCO DE FRUTA		Laranja	Melão	Laranja com	Maracujá	Abacaxi

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

				mamão		
LANCHE TARDE – Infantil						
		11/09 Segunda-Feira	12/09 Terça-Feira	13/09 Quarta-Feira	14/09 Quinta-Feira	15/09 Sexta-Feira
LANCHE	OPÇÃO 1	Lanche natural com pasta de frango	Mix de pão francês / torradas	Pão de queijo / mix de pão francês	Pão de forma com queijo branco e tomate	Torta de frango
	OPÇÃO 2	Pão de coco	Requeijão/cream cheese / geleia e manteiga	Biscoito Salgado / geleia e manteiga	Pão roseta / Requeijão/cream cheese / geleia e manteiga	Mix de pão francês / queijo mussarela
FRUTA		Melancia	Banana	Goiaba	Mamão meia lua	Maçã
BEBIDAS		Suco natural de abacaxi / Vitamina de frutas	Suco natural de maracujá / Chá de cidreira	Suco de melancia / suco verde	Suco de Laranja /Leite com ovomaltine	Maracujá/ Chá de erva doce

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