



CARDAPIO SEMANAL

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

ALMOÇO – Infantil						
		09/10 Segunda-Feira	10/10 Terça-Feira	11/10 Quarta-Feira EVENTO DIA DAS CRIANÇAS	12/10 Quinta-Feira FERIADO	13/10 Sexta-Feira EMENDA
ENTRADA		Arroz /feijão	Arroz / branco	Arroz / feijão	*****	*****
OPÇÃO DE ENTRADA		Arroz Integral/ Arroz	Arroz Integral / arroz colorido	Arroz Integral	*****	*****
SUCO DE FRUTA		Laranja /melancia	Laranja / maracujá	Laranja /limão	*****	*****
PRATO PRINCIPAL	OPÇÃO 1	Filé de frango grelhado	Coxa e sobrecoxa assada	X -Burger (hambúrguer caseiro)	*****	*****
	OPÇÃO 2	Bifinho grelhado ao molho escuro	Estrogonofe de carne	Filé de frango grelhado	*****	*****
GUARNIÇÃO		Mandioca cozida	Legumes ao alho	Batata Bolinha corada	*****	*****
SALADAS	OPÇÃO 1	Alface	Repolho com ervilhas	Alface americana	*****	*****
	OPÇÃO 2	Vinagrete	Beterraba ralada	Tomate rodelas	*****	*****
	OPÇÃO 3	Refrescante	Soja ao vinagrete	*****	*****	*****
TEMPERO SALADA		Azeite/Vinagre Gergelim branco	Azeite/Vinagre Mix de sementes	Azeite/Vinagre Gergelim preto	*****	*****
SOBREMESA		Maçã	Melancia	Sorvete de creme	*****	*****
LANCHE MANHÃ – Infantil						
		09/10 Segunda-Feira	10/10 Terça-Feira	11/10 Quarta-Feira EVENTO DIA DAS CRIANÇAS	12/10 Quinta-Feira FERIADO	13/10 Sexta-Feira EMENDA
LANCHE	PÃO	Pão de baguete com parmesão / Biscoito sequilhos	Pão de forma com Queijo mussarela e requeijão (quente)	Bolo de cenoura com cobertura /Pão de Queijo	*****	*****
	COMPLEMENTO	Cream cheese / geleia/manteiga	Cream cheese/ Manteiga / mel / requeijão	Requeijão/cream cheese / geleia e manteiga	*****	*****
BEBIDA		Leite com cacau (quente)	Vitamina de abacate	Suco de laranja	*****	*****
FRUTA		Melão fatiado	Banana	Mamão	*****	*****
SUCO DE FRUTA		Suco de abacaxi	Suco de Goiaba	Íogurte Batido	*****	*****

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						
		09/10 Segunda-Feira	10/10 Terça-Feira	11/10 Quarta-Feira EVENTO DIA DAS CRIANÇAS	12/10 Quinta-Feira FERIADO	13/10 Sexta-Feira EMENDA
LANCHE	OPÇÃO 1	Pão com pasta de ricota e cenoura ralada	Torta de frango / Biscoito maizena	Bolo formigueiro com cobertura / Esfiha de carne	*****	*****
	OPÇÃO 2	Requeijão/cream cheese / geleia e manteiga	Requeijão/cream cheese / geleia e manteiga	Requeijão/cream cheese / geleia e manteiga	*****	*****
FRUTA		Banana	Melancia	Salada de frutas	*****	*****
BEBIDAS		Suco natural de maracujá/ mamão com laranja	Suco verde/ Goiaba	Suco de laranja / Limão	*****	*****

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