



# CARDAPIO SEMANAL

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

ALMOÇO – Infantil						
		13/11 Segunda-Feira	14/11 Terça-Feira	15/11 Quarta-Feira FERIADO	16/11 Quinta-Feira	17/11 Sexta-Feira
<b>ENTRADA</b>		Arroz /feijão	Arroz / feijão preto	*****	Arroz / feijão / lentilha	Arroz / feijão
<b>OPÇÃO DE ENTRADA</b>		Arroz Integral/ Arroz	Arroz Integral / arroz colorido	*****	Arroz Integral/ Arroz colorido	Arroz Integral/ Arroz
<b>SUCO DE FRUTA</b>		Laranja /manga	Laranja / melancia	*****	Laranja / limão	Laranja /abacaxi com hortelã
<b>PRATO PRINCIPAL</b>	<b>OPÇÃO 1</b>	Almondegas caseiras ao molho	Feijoada light	*****	Salmão ao molho maracujá	Estrogonofe de carne
	<b>OPÇÃO 2</b>	Filezinho de frango acebolado	Frango Assado	*****	Carne de panela com batatas	Isclas de frango grelhada e acebolada
<b>GUARNIÇÃO</b>		Escarola ao alho poró	Legumes ao vapor / farofa	*****	Purê de batatas	Batata Rustica
<b>SALADAS</b>	<b>OPÇÃO 1</b>	Salada de folhas verdes	Alface crespa	*****	Abobora moranga	Beterraba cozida
	<b>OPÇÃO 2</b>	Tomate em cubos	Pepino em palito	*****	Berinjela italiana	Vagem ao vinagrete
	<b>OPÇÃO 3</b>	Salada tropical	Vinagrete	*****	Tomate em rodela	Refrescante
<b>TEMPERO SALADA</b>		Azeite/Vinagre Gergelim branco	Azeite/Vinagre Mix de sementes	*****	Azeite/Vinagre Gergelim branco	Azeite/Vinagre Mix de sementes
<b>SOBREMESA</b>		Maçã	Gelatina com pedaços de fruta	*****	Melancia	Manjar (caseiro)
LANCHE MANHÃ – Infantil						
		13/11 Segunda-Feira	14/11 Terça-Feira	15/11 Quarta-Feira FERIADO	16/11 Quinta-Feira	17/11 Sexta-Feira
<b>LANCHE</b>	<b>PÃO</b>	Pão de queijo/mini baguete com gergelim	Mix de pão francês / Bolo integral de maçã	*****	Lanche com peito de peru e requeijão / Biscoito maizena	Pão roseta / pão de coco
	<b>COMPLEMENTO</b>	Requeijão geleia/manteiga/mel	Cream cheese / geleia e manteiga	*****	Cream cheese geleia/manteiga/mel	Queijo minas / geleia/manteiga/mel
<b>BEBIDA</b>		Leite com cacau frio	Chá de camomila	*****	Iogurte Batido	Vitamina de banana com aveia
<b>FRUTA</b>		Melão em fatias	Salada de frutas com granola	*****	Uva Thompson	Tangerina
<b>SUCO DE FRUTA</b>		Laranja	Melão	*****	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

## LANCHE TARDE – Infantil

		13/11 Segunda-Feira	14/11 Terça-Feira	15/11 Quarta-Feira <b>FERIADO</b>	16/11 Quinta-Feira	17/11 Sexta-Feira
<b>LANCHE</b>	<b>OPÇÃO 1</b>	Bolo formigueiro /mix de pão francês	Pão de forma com patê de atum / Pão de leite	*****	Queijo quente / torradas	Mix de pão baguete com frios / sequilhos
	<b>OPÇÃO 2</b>	Cream cheese / geleia e manteiga	Cream cheese / geleia e manteiga	*****	Saladinha de ovo de codorna/ cream cheese / geleia e manteiga	Cream cheese / geleia e manteiga
<b>FRUTA</b>		Melancia	Banana		Dueto de frutas (Mamão e kiwi)	Maçã
<b>BEBIDAS</b>		Suco abacaxi/ Chá de cidreira	Suco de maracujá / Leite com cacau	*****	Suco de laranja / Vitamina de frutas	Suco de limão / suco de melancia

### 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