



CARDAPIO SEMANAL

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

ALMOÇO – Infantil						
		04/12 Segunda-Feira	05/12 Terça-Feira	06/12 Quarta-Feira	07/12 Quinta-Feira	08/12 Sexta-Feira
ENTRADA		Arroz / feijão	Arroz / feijão preto	Arroz / feijão	Arroz / feijão / grão de bico	Arroz / feijão
OPÇÃO DE ENTRADA		Arroz Integral/ Arroz	Arroz Integral / arroz colorido	Arroz Integral/ Arroz	Arroz Integral/ Arroz colorido	Arroz Integral/ Arroz
SUCO DE FRUTA		Laranja / Melancia	Laranja / abacaxi	Laranja / maracujá	Laranja / limão	Laranja / manga
PRATO PRINCIPAL	OPÇÃO 1	Filezinho de frango ao molho requeijão	Coxa e sobrecoxa assada	Estrogonofe de carne	Escondidinho de salmão	Panqueca de carne moída
	OPÇÃO 2	Isca de carne grelhada	Macarrão à bolonhesa	Filezinho de frango	Carne Assada Recheada	Cubos de frango acebolado
GUARNIÇÃO		Purê misto	Legumes ao vapor	Batata rústica	Jardineira de legumes	Escarola refogada
SALADAS	OPÇÃO 1	Salada de repolho mista	Alface crespa	Rúcula com manga e melancia	Acelga com gergelim preto	Alface Lisa
	OPÇÃO 2	Pepino agri-doce	Beterraba cozida	Berinjela a italiana	Tomate Assado com parmesão	Abobrinha com tomates cereja
	OPÇÃO 3	Refrescante	Cenoura ralada	Feijão branco ao vinagrete	Salada tropical	Coleslaw
TEMPERO SALADA		Azeite/Vinagre Gergelim branco	Azeite/Vinagre Mix de sementes	Azeite/Vinagre Gergelim preto	Azeite/Vinagre Gergelim branco	Azeite/Vinagre Mix de sementes
SOBREMESA		Maçã	Gelatina de frutas	Melancia	Pudim de leite	Banana
LANCHE MANHÃ – Infantil						
		04/12 Segunda-Feira	05/12 Terça-Feira	06/12 Quarta-Feira	07/12 Quinta-Feira	08/12 Sexta-Feira
LANCHE	PÃO	Pão de cenoura / mix de pão francês	Mix de pão baguete / Bolo de fubá caseiro	Bisnaga de leite / Sucrilhos	Mini Esfíha de carne/ Pão de coco	Pão de forma com queijo quente / Biscoito maizena
	COMPLEMENTO	Queijo mussarela / requeijão/geleia	Cream cheese / geleia e manteiga	Requeijão / geleia e manteiga	Cream cheese geleia/manteiga/mel	Cream cheese / geleia/manteiga/mel
BEBIDA		Leite com cacau quente	Suco de melancia	Iogurte Batido / leite puro	Chá de erva cidreira	Leite com cacau
FRUTA		Salada de frutas	Banana com aveia	Mamão em fatias	Maçã	Laranja em rodela
SUCO DE FRUTA		Suco de goiaba	Suco de manga	Suco de maracujá	Suco de melancia	Suco de melão om hortelã

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

		04/12 Segunda-Feira	05/12 Terça-Feira	06/12 Quarta-Feira	07/12 Quinta-Feira	08/12 Sexta-Feira
LANCHE	OPÇÃO 1	Lanche natural de atum / Biscoito sequilhos	Pão de queijo/ pão roseta	Mix de pão baguete / Torrada integral	Bolo de laranja caseiro / mix de pão francês	Lanche de peito de peru e queijo branco / Pão de coco
	OPÇÃO 2	Geleia /manteiga e mel	Cream cheese / geleia /manteiga e mel	Peito de peru / Requeijão / Geleia /manteiga e mel	Cream cheese / geleia /manteiga e mel	Saladinha de ovo de codorna /Geleia /manteiga e mel
FRUTA		Abacaxi em rodela	Melão	Manga	Melancia	Mamão
BEBIDAS		Suco verde / Suco de limão	Suco de maracujá/suco de goiaba	Suco de abacaxi/ suco de melão	Leite com Ovomaltine /suco laranja com mamão	Suco de maracujá/ Suco tropical

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