



CARDAPIO SEMANAL

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

ALMOÇO – Infantil						
		18/12 Segunda-Feira	19/12 Terça-Feira	20/12 Quarta-Feira	21/12 Quinta-Feira	22/12 Sexta-Feira INICIO FÉRIAS ESCOLARES
ENTRADA		Arroz / feijão branco	Arroz / feijão	Arroz / feijão / grão de bico	Arroz / feijão	*****
OPÇÃO DE ENTRADA		Arroz Integral/ Arroz	Arroz Integral / arroz colorido	Arroz Integral/ Arroz com milho	Arroz Integral/ Arroz à grega	*****
SUCO DE FRUTA		Laranja / Melão	Laranja / goiaba	Laranja / maracujá	Laranja / abacaxi	*****
PRATO PRINCIPAL	OPÇÃO 1	Bifinho grelhado com azeitonas	Isclas de frango ao molho requeijão	Came assada	Cação assado a portuguesa	*****
	OPÇÃO 2	Coxa e sobrecoxa Assada (desfiada)	Quibe de assadeira com queijo branco	Omelete de forno recheado	Isclas de carne ao molho ferrugem	*****
GUARNIÇÃO		Abobrinha no vapor	Mandioca na manteiga	Brócolis gratinado	Virado de folhas / moqueca de peixe	*****
SALADAS	OPÇÃO 1	Alface crespa com cebola	Alface roxa com laranja	Acelga com milho	Rúcula com manga	*****
	OPÇÃO 2	Beterraba e cenoura ralada	Vinagrete	Berinjela italiana	Coleslaw	*****
	OPÇÃO 3	Pepino agri-doce	Feijão branco temperado	Cenoura em palitos com orégano	Soja ao vinagrete	*****
TEMPERO SALADA		Azeite/Vinagre Gergelim branco	Azeite/Vinagre Mix de sementes	Azeite/Vinagre Gergelim preto	Azeite/Vinagre Gergelim branco	*****
SOBREMESA		Melancia em fatias	Doce de abobora	Banana	Mamão picado	*****
		18/12 Segunda-Feira	19/12 Terça-Feira	20/12 Quarta-Feira	21/12 Quinta-Feira	22/12 Sexta-Feira INICIO FÉRIAS ESCOLARES
LANCHE	PÃO	Mini baguete com gergelim / Biscoito de leite	Pão roseta / Bolo de laranja (caseiro)	Cereal de milho / Mix de pães baguete	Mix de pão francês / Ovos mexidos / torrada integral	*****
	COMPLEMENTO	Queijo branco / Manteiga / mel / Requeijão / geleia	Cream cheese / Manteiga / mel	Requeijão/cream cheese / geleia e manteiga	/ Manteiga / mel / cream cheese	*****
BEBIDA		Leite com cacau quente	Vitamina de frutas	Leite puro / iogurte batido	Chá de camomila	*****
FRUTA		Mamão	Pera	Manga	Melancia	*****
SUCO DE FRUTA		Maracujá	Laranja com mamão	Goiaba	Laranja	*****

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

		18/12 Segunda-Feira	19/12 Terça-Feira	20/12 Quarta-Feira	21/12 Quinta-Feira	22/12 Sexta-Feira INICIO FÉRIAS ESCOLARES
LANCHE	OPÇÃO 1	Lanche natural com pasta de queijo	Mix de pão francês / biscoito sequinhos	Pão de queijo / pão de coco	Torta de frios / pão roseta doce	*****
	OPÇÃO 2	Pão de coco	Requeijão/cream cheese / geleia e manteiga	Cream cheese / Manteiga / mel	Requeijão/cream cheese / geleia e manteiga	*****
FRUTA		Laranja	Maçã	Melão	Mamão	*****
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	*****

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