



CARDAPIO SEMANAL

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

ALMOÇO – Infantil						
		12/03 Segunda-Feira	13/03 Terça-Feira	14/03 Quarta-Feira	15/03 Quinta-Feira	16/03 Sexta-Feira
ENTRADA		Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão carioca / feijão preto	Feijão carioca	Feijão carioca
OPÇÃO DE ENTRADA		Arroz Integral/ Arroz colorido	Arroz Integral/ Arroz	Arroz Integral/arroz	Arroz Integral/ Arroz com cenoura	Arroz Integral/ Arroz
SUCO DE FRUTA		Laranja /manga	Laranja /melancia	Laranja / verde	Laranja / Limão	Laranja / abacaxi com hortelã
PRATO PRINCIPAL	OPÇÃO 1	Peito de frango ao molho laranja	Omelete de forno	Feijoada Light	Cação ao forno	Coxa e sobrecoxa assada
	OPÇÃO 2	Rocambolo de carne recheado com queijo mussarela	Bife a role	Filé de frango grelhado	Came assada ao molho ferrugem	Bife grelhado acebolado
GUARNIÇÃO		Escarola refogada	Couve de Bruxelas	Virado de couve	Bolinho de espinafre assado	Cenoura baby
SALADAS	OPÇÃO 1	Salada de folhas mistas	Alface crespa acebolada	Beterraba cozida	Berinjela	Acelga com repolho roxo
	OPÇÃO 2	Tomate em rodela	Beterraba ralada com cenoura	Vinagrete	Legumes grelhados	Batata bolinha temperada
	OPÇÃO 3	Pepino agridoce	Soja ao vinagrete	Pepino palito	Feijão branco temperado	Alface roxa
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	Pudim de leite (caseiro)	Melão em fatias	Doce de abóbora caseiro	Melancia
LANCHE MANHÃ – Infantil						
		12/03 Segunda-Feira	13/03 Terça-Feira	14/03 Quarta-Feira	15/03 Quinta-Feira	16/03 Sexta-Feira
LANCHE	PÃO	Mix de pão francês / Bisnaguinha	Pão baguete com gergelim / biscoito de aveia e mel	Baguete de parmesão / Sucrilhos	Mix de pão francês / Bolo de banana com aveia	Pão de Queijo /Pão de coco com creme
	COMPLEMENTO	Queijo mussarela / Manteiga / mel / cream cheese	Peito de peru / Requeijão / geleia e manteiga	Requeijão / geleia e manteiga	Manteiga / mel / cream cheese	Requeijão/cream cheese / geleia e manteiga
BEBIDA		Leite com cacau frio	Vitamina de morango	Iogurte Batido / leite puro	Chá de camomila	Leite com cacau
FRUTA		Melão	Salada de frutas	Maçã	Uva Thompson	Laranja em rodela
SUCO DE FRUTA		Laranja	Melão	Manga	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

		12/03 Segunda-Feira	13/03 Terça-Feira	14/03 Quarta-Feira	15/03 Quinta-Feira	16/03 Sexta-Feira
LANCHE	OPÇÃO 1	Mini pizza de queijo / mini pão de leite	Pão de forma com queijo mussarela / pão de coco	Mix de pão francês / ovos mexidos	Lanche natural com pasta de queijo branco	Bisnaguinha com queijo e peito de peru / Torrada integral
	OPÇÃO 2	Torrada integral com geleia	Manteiga /geleia /mel / requeijão	Saladinha de cenoura e pepino palito	Manteiga /geleia /mel / requeijão	Pão francês / manteiga /geleia /mel / requeijão
FRUTA		Melancia	Banana	Melão	Mamão em cubos	Maçã
BEBIDAS		Suco de Goiaba / leite com cacau	Chá de cidreira / Suco de melancia	Suco de abacaxi / Suco tropical	Suco de laranja com mamão / vitamina de frutas	Suco manga /leite com cacau quente

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