



CARDAPIO SEMANAL

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

ALMOÇO – Infantil						
		16/04 Segunda-Feira	17/04 Terça-Feira	18/04 Quarta-Feira	19/04 Quinta-Feira	20/04 Sexta-Feira
ENTRADA		Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão carioca / feijão preto	Feijão carioca	Feijão carioca / feijão branco
OPÇÃO DE ENTRADA		Arroz Integral/ Arroz com brócolis	Arroz Integral/ Arroz	Arroz Integral/arroz	Arroz Integral/ Arroz com cenoura	Arroz Integral/ Arroz
SUCO DE FRUTA		Laranja /melancia	Laranja /verde	Laranja / Maracujá	Laranja / Limão	Laranja / abacaxi com hortelã
PRATO PRINCIPAL	OPÇÃO 1	Filé de frango grelhado	Lagarto recheado	Feijoada light	Filé de peixe a portuguesa	Coxa e sobrecoxa assada
	OPÇÃO 2	Macarrão parafuso a parisiense	Fricassê de frango	Peito de frango assado	Bifinho grelhado acebolado	Came em cubos com molho
GUARNIÇÃO		Brócolis refogado	Batata corada	Farofa rica	Bolinho de espinafre	Creme de milho
SALADAS	OPÇÃO 1	Rúcula com manga	Acelga com ervilhas	Mix de folhas	Alface americana	Mix de repolho com laranja
	OPÇÃO 2	Pepino agri-doce	Beterraba ralada	Vinagrete	Legumes grelhados ao shoyo	Batata bolinha temperada
	OPÇÃO 3	Berinjela italiana	Lentilha	Tabule tropical	Abobora moranga	Jardineira
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	Arroz Doce	Melão fatiado	Doce de banana	Melancia
LANCHE MANHÃ – Infantil						
		16/04 Segunda-Feira	17/04 Terça-Feira	18/04 Quarta-Feira	19/04 Quinta-Feira	20/04 Sexta-Feira
LANCHE	PÃO	Esfiha de frango/pão roseta Doce	Bisnaguinha / Mini francês integral	Cereal e Granola /Mix de pães baguete	Mix de pão francês / Ovos mexidos	Bolo de fubá (caseiro) / Pão Baguete com parmesão
	COMPLEMENTO	Manteiga / mel / Requeijão /geleia	Peito de peru / Manteiga / mel / cream cheese	Requeijão/cream cheese / geleia e manteiga	Peito de peru / Manteiga / mel / cream cheese	Requeijão/cream cheese / geleia e manteiga
BEBIDA		Leite com cacau	Leite com cacau	Leite puro/Iogurte de morango	Chá de cidreira	Leite com cacau
FRUTA		Melancia em fatias	Uva Thompson	Mamão em cubos	Pera	Laranja em rodela
SUCO DE FRUTA		Laranja	Abacaxi	Verde	Maracujá	Manga

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

		16/04 Segunda-Feira	17/04 Terça-Feira	18/04 Quarta-Feira	19/04 Quinta-Feira	20/04 Sexta-Feira
LANCHE	OPÇÃO 1	Pão de forma com pasta de queijo	Torta de queijo branco e peito de peru / torradas	Bolo de cenoura / biscoito de polvilho	Lanche natural / biscoito cream cracker	Bisnaguinha com peito de peru e requeijão / Biscoito aveia e mel
	OPÇÃO 2	Pão de coco / Requeijão/cream cheese / geleia e manteiga	Requeijão/cream cheese / geleia e manteiga	Geleia e manteiga	Requeijão/cream cheese / geleia e manteiga	Requeijão/cream cheese / geleia e manteiga
FRUTA		Banana	Salada de frutas	Laranja	Mamão fatiado	Maçã
BEBIDAS		Suco de goiaba / Chá de camomila	Leite com cacau / laranja com mamão	Suco de melancia / Leite com cacau	Suco de laranja com mamão / Suco de laranja	Suco de maracujá / chá de erva doce

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