



CARDAPIO SEMANAL

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

ALMOÇO – Infantil						
		14/05 Segunda-Feira	15/05 Terça-Feira	16/05 Quarta-Feira	17/05 Quinta-Feira	18/05 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	Estrogonofe de frango	Coxa e sobrecoxa assada	Feijoada Light	Cação ao forno	Macarrão A/O com atum
	OPÇÃO 2	Bife grelhado acebolado	Carne de Panela	Filé de frango grelhado	Came assada ao molho ferrugem	Frango em cubos ao molho mostarda
GUARNIÇÃO		Batata corada	Couve de Bruxelas	Virado de couve	Purê de Batatas	Escarola ao alho poro
SALADAS	OPÇÃO 1	Salada de couve	Alface crespa acebolada	Alface roxa e Alface americana	Folhas mistas	Alface roxa
	OPÇÃO 2	Tomate em rodela	Mandioquinha na salsa	Batata Bolinha temperada	Legumes grelhado	Berinjela italiana
	OPÇÃO 3	Pepino Palito	Soja ao vinagrete	Beterraba cozida	Abobora moranga com gergelim preto	Feijão branco
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	Doce de banana	Melão	Gelatina com frutas	Melancia
LANCHE MANHÃ – Infantil						
		14/05 Segunda-Feira	15/05 Terça-Feira	16/05 Quarta-Feira	17/05 Quinta-Feira	18/05 Sexta-Feira
LANCHE	PÃO	Pão roseta / mix de pão francês	Pão de leite / bolo de milho	Cereal e Granola /pão baguete gergelim	Pão de queijo / Torrada	Mix de pão francês /biscoito maisena
	COMPLEMENTO	Queijo mussarela / geleia/manteiga	Manteiga / mel / cream cheese	Requeijão / geleia e manteiga	Queijo minas /Requeijão / geleia e manteiga	Peito de peru / geleia e manteiga
BEBIDA		Leite com cacau	Vitamina de frutas	Leite puro / iogurte de morango	Leite com cacau quente	Chá de camomila
FRUTA		Melão em fatias	Salada de frutas	Maçã	Uva Thompson	Tangerina
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

		14/05 Segunda-Feira	15/05 Terça-Feira	16/05 Quarta-Feira	17/05 Quinta-Feira	18/05 Sexta-Feira
LANCHE	OPÇÃO 1	Bolo de banana (caseiro) / Biscoito cream cracker Pão baguete	Lanche natural / Mix pão francês	Torta de frios (peito de peru e queijo branco) / pão de forma integral	Pão baguete com parmesão / Sequilhos	Queijo quente / pão roseta doce
	OPÇÃO 2	Manteiga / mel / cream cheese	Manteiga / mel / cream cheese	Mix de palitos de legumes	Peito de peru / Manteiga / mel / cream cheese	Geleia / cream cheese / manteiga
FRUTA		Melancia	Banana	Melão	Mamão	Maçã
BEBIDAS		Leite com Ovomaltine / Suco abacaxi	Suco de maracujá / Vitamina de abacate	Melancia / Suco de limão	Laranja com mamão / Melancia	Leite com cacau / Goiaba

Escola do Futuro