



CARDAPIO SEMANAL

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

ALMOÇO – Infantil						
		25/06 Segunda-Feira	26/06 Terça-Feira	27/06 Quarta-Feira	28/06 Quinta-Feira	29/06 Sexta -feira Evento Americano
ENTRADA		Feijão carioca/feijão branco	Feijão carioca	Feijão preto	Feijão carioca / grão de bico	Feijão carioca
OPÇÃO DE ENTRADA		Arroz Integral/ Arroz colorido	Arroz Integral/ Arroz	Arroz Integral/arroz	Arroz Integral/ Arroz à grega	Arroz Integral/arroz
SUCO DE FRUTA		Laranja /Abacaxi com hortelã	Laranja /melancia	Laranja / maracujá	Laranja /verde	Laranja / tropical
PRATO PRINCIPAL	OPÇÃO 1	Filé de frango acebolado	Carne assada	Panqueca de frios ao molho branco	Salmão grelhado	Hambúrguer caseiro
	OPÇÃO 2	Macarrão à bolonhesa	Frango grelhado	Bife grelhado acebolado	Carne de panela com batatas	Filezinho de frango grelhado
GUARNIÇÃO		Legumes grelhados	Creme de milho	Brócolis e espinafre ao alho	Bolinho de arroz assado	Batata bolinha corada
SALADAS	OPÇÃO 1	Repolho bicolor	Escarola	Alface crespa	Rúcula com manga	Alface americana
	OPÇÃO 2	Cenoura cozida em palitos	Vinagrete	Lentilha temperada	Berinjela ao forno	Tomate em rodela
	OPÇÃO 3	Tomate em cubos	Beterraba cozida	Pepino agridoce	Refrescante	*****
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		Melancia	Doce de abobora	Melão	Manjar com calda	Banana
		25/06 Segunda-Feira	26/06 Terça-Feira	27/06 Quarta-Feira	28/06 Quinta-Feira	29/06 Sexta –feira PIC-NIC
LANCHE	PÃO	Pão baguete com parmesão /mix de pão francês	Mix de pão francês / ovos mexidos	Cereal e Granola /Pão de leite	Mix de pão francês / Bolo de cenoura	Pão de queijo / milho cozido
	COMPLEMENTO	Queijo branco / geleia/manteiga/ Requeijão	Queijo mussarela /Manteiga / mel / cream cheese	Requeijão / geleia / manteiga / cream cheese	Requeijão / geleia e manteiga	/Requeijão / geleia e manteiga
BEBIDA		Leite com cacau	Chá de camomila	Iogurte batido / leite puro	Leite com cacau quente	Leite com cacau
FRUTA		Mamão em fatias	Melancia	Banana	Tangerina	Uva Thompson
SUCO DE FRUTA		Laranja	Manga	Verde	Abacaxi	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

		25/06 Segunda-Feira	26/06 Terça-Feira	27/06 Quarta-Feira	28/06 Quinta-Feira	29/06 Sexta –feira PIC-NIC
LANCHE	OPÇÃO 1	Torta de frios / Biscoito maisena/pão francês	Pão roseta doce / mix de pão francês	Pão de coco / Torrada integral com geleia	Mix de pão francês / Biscoito cream cracker	Mini pizza / Milho verde cozido
	OPÇÃO 2	Manteiga / mel / cream cheese	Queijo mussarela /Manteiga / mel / cream cheese	Requeijão / cream cheese e manteiga	Ovos mexidos/ Manteiga / mel / cream cheese	Manteiga / mel /
FRUTA		Maçã	Mamão	Melão	Melancia	Manga
BEBIDAS		Leite com cacau / Suco goiaba	Suco abacaxi com hortelã/ vitamina de frutas	Suco de laranja com mamão/ leite com cacau	Suco de melancia/ leite com cacau	Suco de maracujá / suco de laranja

Escola do Futuro