



CARDAPIO SEMANAL

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

ALMOÇO – Infantil						
		06/08 Segunda-Feira	07/08 Terça-Feira	08/08 Quarta-Feira	09/08 Quinta-Feira	10/08 Sexta-Feira Evento dia dos pais
ENTRADA		Feijão carioca/ lentilha	Feijão carioca	Feijão carioca / feijão branco	Feijão carioca	Feijão carioca
OPÇÃO DE ENTRADA		Arroz Integral/ Arroz colorido	Arroz Integral/ Arroz	Arroz Integral/ Arroz com brócolis	Arroz Integral/ Arroz	Arroz Integral/ Arroz
SUCO DE FRUTA		Laranja / melancia	Laranja / abacaxi com hortelã	Laranja / Melão	Laranja / Limão	Laranja / verde
PRATO PRINCIPAL	OPÇÃO 1	Filezinho de frango grelhado acebolado	Coxa e sobrecoxa assada	Bife de panela	Cação a portuguesa	Rondeli 4 queijos molho ao sugo
	OPÇÃO 2	Macarrão à bolonhesa	Carne em cubos	Omelete de forno	Isas de carne acebolada	Filé de frango
GUARNIÇÃO		Brócolis ao alho	Creme de milho	Cenoura gratinada	Bolinho de espinafre assado	Cenoura baby com couve Bruxelas
SALADAS	OPÇÃO 1	Salada de alface crespas	Repolho bicolor com laranja	Rúcula com manga	Alface mimosa com gergelim	Folhas mistas
	OPÇÃO 2	Beterraba ralada	Salada de abobora moranga	Pepino palito	Soja ao vinagrete	Berinjela italiana
	OPÇÃO 3	Salada refrescante	Tomate em cubos	Salada caponata	Cenoura baby	Legumes cozidos
TEMPERO SALADA		Azeite/Vinagre Gergelim branco	Azeite/Vinagre Mix de sementes	Azeite/Vinagre Gergelim preto	Azeite/Vinagre Gergelim branco	Azeite/Vinagre Mix de sementes Torradas
SOBREMESA		Abacaxi em rodela	Manjar de coco caseiro	Banana	Melancia	Mousse de maracujá
LANCHE MANHÃ – Infantil						
		06/08 Segunda-Feira	07/08 Terça-Feira	08/08 Quarta-Feira	09/08 Quinta-Feira	10/08 Sexta-Feira
LANCHE	PÃO	Mix de pão francês / Queijo quente	Pão baguete com gergelim / biscoito de aveia e mel	Baguete de parmesão / Sucrilhos	Mix de pão francês / Bolo de banana com aveia	Pão francês com 2 queijos / Pão de coco com creme
	COMPLEMENTO	Manteiga / mel / cream cheese / requeijão	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	Chá de camomila	Iogurte Batido / leite puro	Leite com cacau quente	Leite com cacau
FRUTA		Mamão meia lua	Melancia	Uva Thompson	Banana	Melão
SUCO DE FRUTA		Laranja	Manga	Melão	Maracujá	Melancia

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

		06/08 Segunda-Feira	07/08 Terça-Feira	08/08 Quarta-Feira	09/08 Quinta-Feira	10/08 Sexta-Feira
LANCHE	OPÇÃO 1	Mix de pão francês / ovos mexidos	Pão de forma com queijo mussarela / pão de coco	Pão de queijo / mini pão de leite	Pão de forma integral com queijo branco e requeijão / Biscoito maizena	Pão de leite com queijo e peito de peru / Torrada integral
	OPÇÃO 2	Biscoito cream cracker com geleia	Manteiga / geleia / mel / requeijão	Saladinha de cenoura e pepino palito	Manteiga / geleia / mel / requeijão	Pão francês / manteiga / geleia / mel / requeijão
FRUTA		Laranja em rodela	Mamão em cubos	Melão	Abacaxi em rodela	Kiwi
BEBIDAS		Suco de Goiaba / leite com cacau	Vitamina de abacate / Suco de abacaxi com hortelã	Suco de melancia / leite com cacau	Suco de laranja / Chá de cidreira	Suco de maracujá / Iogurte batido

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