



CARDAPIO SEMANAL

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

ALMOÇO – Infantil						
		10/09 Segunda-Feira	11/09 Terça-Feira	12/09 Quarta-Feira	13/09 Quinta-Feira	14/09 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 / melancia	Laranja / abacaxi com hortelã	Laranja/ melão	Laranja / verde	Laranja / Goiaba
PRATO PRINCIPAL	OPÇÃO 1	Bife a napolitana	Filezinho de frango acebolado	Feijoada Light	Cação ao forno	Macarrão bolonhesa
	OPÇÃO 2	Frango em cubos com cenoura	Came de Panela com azeitona	Filé de frango grelhado	Came assada ao molho ferrugem	Frango em cubos ao molho mostarda
GUARNIÇÃO		Espinafre refogado	Purê de batatas	Virado de couve	Brócolis ao alho	Acelga com ervilhas refogada
SALADAS	OPÇÃO 1	Alface crespa	Repolho bicolor	Rúcula com manga	Folhas mistas	Alface Lisa
	OPÇÃO 2	Beterraba ralada	Abobora moranga	Pepino agri-doce	Vagem com cenoura baby	Feijão branco ao vinagrete
	OPÇÃO 3	Refrescante	Tomate em rodela	Berinjela italiana	Chuchu temperado	Batata com milho
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		Abacaxi	Manjar de coco	Banana	Melancia	Doce de leite caseiro
LANCHE MANHÃ – Infantil						
		10/09 Segunda-Feira	11/09 Terça-Feira	12/09 Quarta-Feira	13/09 Quinta-Feira	14/09 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	Queijo quente /biscoito maisena
	COMPLEMENTO	Queijo minas / geleia/manteiga	Manteiga / mel / cream cheese	Requeijão / geleia e manteiga	Requeijão / geleia e manteiga	Peito de peru / geleia e manteiga
BEBIDA		Leite com cacau	Vitamina de frutas	Leite puro / iogurte natural	Leite com cacau quente	Chá de camomila
FRUTA		Melancia em fatias	Mamão	Uva Thompson	Laranja com abacaxi	Melão
SUCO DE FRUTA		Laranja	Manga	Goiaba	Laranja com acerola	Verde

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

		10/09 Segunda-Feira	11/09 Terça-Feira	12/09 Quarta-Feira	13/09 Quinta-Feira	14/09 Sexta-Feira
LANCHE	OPÇÃO 1	Bolo de banana (caseiro) / Biscoito cream cracker Pão baguete	Lanche natural / Mix pão francês	Torta integral (peito de peru e queijo branco) / pão de forma	Pão baguete com parmesão / Sequilhos	Mix de pão francês/ Ovos mexidos/pão doce roseta
	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		Mamão	Laranja em rodela	Melão	Salada de frutas	Banana
BEBIDAS		Leite com Ovomaltine / Suco goiaba	Suco de maracujá/ Vitamina de abacate	Leite com cacau/ Suco de abacaxi	Laranja com mamão / Melancia	Leite com cacau / Maracujá

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