



CARDAPIO SEMANAL

Nutricionista:
Priscila Groba CRN: 19834

ALMOÇO – Infantil						
		08/10 Segunda-Feira	09/10 Terça-Feira	10/10 Quarta-Feira	11/10 Quinta-Feira EVENTO – DIA DAS CRIANÇAS	12/10 Sexta-Feira FERIADO
PRATO BASE		Arroz /feijão	Arroz / feijão preto	Arroz /feijão carioca	Arroz/feijão Nutritivo	*****
		Arroz Integral/ Arroz com milho	Arroz Integral / arroz	Arroz Integral	Arroz Integral/ Arroz colorido	*****
SUCO DE FRUTA		Laranja /melancia	Laranja / abacaxi com hortelã	Laranja /melão	Laranja /maracujá	*****
PRATO PRINCIPAL	OPÇÃO 1	Estrogonofe de frango	Bifinho grelhado	Escondidinho de carne seca	X -Burger (hambúrguer caseiro)	*****
	OPÇÃO 2	Iscas de carne grelhada	Ovos cozidos	Filezinho de frango grelhado	Filé de frango grelhado	*****
GUARNIÇÃO		Batata Rústica bolinha	Brócolis ao alho	Jardineira de legumes	Batata Smile Assada	*****
SALADAS	OPÇÃO 1	Mix de folhas	Alface roxa	Acelga com gergelim preto	Alface americana	*****
	OPÇÃO 2	Beterraba ralada	Tomate meia lua	Berinjela italiana	Tomate rodelas	*****
	OPÇÃO 3	Salada refrescante	Feijão branco	Cenoura ralada	*****	*****
TEMPERO SALADA		Azeite/Vinagre Gergelim branco	Azeite/Vinagre Mix de sementes	Azeite/Vinagre Gergelim preto	Azeite/Vinagre Gergelim branco	*****
SOBREMESA		Abacaxi perola	Manjar de coco	Banana	Sorvete de creme com calda	*****
LANCHE MANHÃ – Infantil						
		08/10 Segunda-Feira	09/10 Terça-Feira	10/10 Quarta-Feira	11/10 Quinta-Feira EVENTO – DIA DAS CRIANÇAS	12/10 Sexta-Feira FERIADO
LANCHE	PÃO	Mini pão 8 grãos / Torrada sachê/ queijo mussarela	Bolo integral de banana com maçã / pão baguete de parmesão	Cereal e Granola /mini francês e mini francês integral	Esfiha de frango Assada/ Bolo de cenoura com calda	*****
	COMPLEMENTO	Cream cheese/ Manteiga / mel / requeijão	Cream cheese/ Manteiga / mel / requeijão	Requeijão/cream cheese / geleia e manteiga	Requeijão/ Manteiga / mel / cream cheese	*****

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

BEBIDA		Leite com cacau quente /chá de erva doce	Vitamina de morango	Leite puro / iogurte	Chá de hortelã /suco de laranja	*****
FRUTA		Mamão	Melancia	Laranja	Uva	*****
SUCO DE FRUTA		Tropical	Melão	Goiaba	Manga	*****
LANCHE TARDE – Infantil						
		08/10 Segunda-Feira	09/10 Terça-Feira	10/10 Quarta-Feira	11/10 Quinta-Feira EVENTO –DIA DAS CRIANÇAS	12/10 Sexta-Feira FERIADO
LANCHE	OPÇÃO 1	Lanche natural peito de peru e queijo branco/ Biscoito maizena	Pão de queijo / Mix de pão francês	Espiga de milho cozida/ Mini pão de espinafre	Mini pizza de queijo / Bolo de cacau com cobertura	*****
	OPÇÃO 2	Requeijão/cream cheese / geleia e manteiga	Requeijão/cream cheese / geleia e manteiga	Cream cheese/requeijão / geleia e manteiga	Requeijão/cream cheese / geleia e manteiga	*****
FRUTA		Laranja	Mamão	Melão em fatias	Abacaxi	*****
BEBIDAS		Suco de goiaba / leite com cacau	Suco de maracujá / leite com cacau frio	Suco de abacaxi /chá de maçã	Suco de laranja com morango / 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