

CARDAPIO SEMANAL

Nutricionistas: Priscila Pilon CRN: 26001/
Midiã Viana CRN: 27686

| ALMOÇO – Fundamental e Médio | | | | | | |
|------------------------------------|--------------------|-------------------------|-----------------------------------|---|---------------------------|--|
| | | 19/06 Segunda-Feira | 20/06 Terça-Feira | 21/06 Quarta-Feira | 22/06 Quinta-Feira | 23/06 Sexta-Feira Evento Anos 60/70 |
| ENTRADA | | Arroz / Feijão | Arroz / Feijão | Arroz / Feijão preto | Arroz / Feijão | Arroz / Feijão |
| OPÇÃO DE ENTRADA | | Arroz Integral | Arroz Integral | Arroz Integral | Arroz Integral | Arroz Integral |
| SUCO DE POLPA | | Laranja/ Acerola | Laranja / Morango | Laranja/ Abacaxi | Laranja/ Pêssego | Laranja / Maracujá |
| PRATO PRINCIPAL | OPÇÃO 1 | Filé de Frango grelhado | Bife ao molho Barbecue | Filé de Frango ao Molho de Requeijão | Lagarto assado | Cheeseburger |
| | OPÇÃO 2 | Macarrão à Bolonhesa | Omelete de Forno | Came Moída com azeitona | Frango Xadrez | Isca de Frango Grelhada |
| GUARNIÇÃO | | Legumes Grelhados | Panachê de Legumes | Escarola ao Alho Poró | Farofa Simples | Batata com cheddar e Bacon |
| SALADAS | OPÇÃO 1 | Repolho | Beterraba Ralada | Alface Crespa | Rúcula com Manga | Alface Americana |
| | OPÇÃO 2 | Cenoura Cozida | Feijão Branco | Tomate | Berinjela | Tomate em rodelas |
| | OPÇÃO 3 | Tomate | Pepino | Lentilha Temperada | Salada Refrescante | |
| MOLHOS PARA SALADAS | | Molho Rose | Mix de sementes | Molho de Mostarda | Molho de Limão | Catchup, Mostarda e Maionese |
| SOBREMESA | | Melancia | Doce de abóbora com chantilly | Melão | Abacaxi | Sorvete de creme com caldas |
| LANCHE MANHÃ – Fundamental e Médio | | | | | | |
| | | 22/05 Segunda-Feira | 23/05 Terça-Feira | 24/05 Quarta-Feira | 25/05 Quinta-Feira | 26/05 Sexta-Feira |
| LANCHE | PÃO | Mini pão de leite | Mini Pão de Leite / Torrada Sachê | Mini Baguete de Parmesão/ Mini Integral | Cereal/Mix de Pão Francês | Mini Roseta/ Mix de waffer |
| | COMPLEMENTO | Peito de Peru | Requeijão | Cream Cheese | Margarina | Polenguinho |
| BEBIDA | | Leite com café | Chá Mate | Leite com Ovomaltine | Leite Puro | Iogurte de Frutas |
| FRUTA | | Mamão | Melancia | Banana | Tangerina | Uva Thompson |
| SUCO DE POLPA | | Pêssego | Laranja | Goiaba | Acerola | Abacaxi c/ Hortelã |
| LANCHE TARDE – Fundamental e Médio | | | | | | |
| | | 22/05 Segunda-Feira | 23/05 Terça-Feira | 24/05 Quarta-Feira | 25/05 Quinta-Feira | 26/05 Sexta-Feira |
| LANCHE | OPÇÃO 1 | Pão de Queijo | Torta de carne | Bolo de Cenoura | Lanche Natural com Frios | Pão de coco com creme |
| | OPÇÃO 2 | | Pipoca doce | Biscoito de Polvilho | Biscoito Amanteigado | Barra de cereal |
| BEBIDA | | | | | | |
| FRUTA | | Maçã | Tangerina | Mamão | Melão | Salada de Frutas |
| SUCO DE POLPA | | Abacaxi c/ Hortelã | Manga | | Acerola | Morango |

Escola do Futuro