



CARDAPIO SEMANAL

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

ALMOÇO – Fundamental e Médio						
		07/08 Segunda-Feira	08/08 Terça-Feira	09/08 Quarta-Feira	10/08 Quinta-Feira	11/08 Sexta-Feira Evento Dia dos Pais
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 / Goiaba	Laranja/ Abacaxi	Laranja/ Morango	Laranja / Maracujá
PRATO PRINCIPAL	OPÇÃO 1	Filé de Frango ao Molho Barbecue	Bife Grelhado	Feijoada Ligth	Came Assada com azeitonas	Bife à parmegiana
	OPÇÃO 2	Came Moída com Milho	Omelete	Filé de frango grelhado	Macarrão Penne ao molho branco	Rondeli de Queijo Gratinado
GUARNIÇÃO		Creme de Milho	Batata Sauté	Farofa	Escarola Refogada	Panache de Legumes
SALADAS	OPÇÃO 1	Alface	Repolho	Couve Manteiga	Acelga	Salada Waldorf
	OPÇÃO 2	Tomate em rodela	Beterraba Ralada	Pepino	Salada Caponata	Tomate Meia lua
	OPÇÃO 3	Refrescante	Grão de bico Temperado	Vagem ao Vinagrete	Feijão Branco	Soja com vinagrete
MOLHOS PARA SALADAS		Mix de Semente	Mostarda	Ervas	Manjeriço	Iogurte
SOBREMESA		Maçã	Gelatina	Laranja	Abacaxi	Mousse de Chocolate

LANCHE MANHÃ – Fundamental e Médio						
		07/08 Segunda-Feira	08/08 Terça-Feira	09/08 Quarta-Feira	10/08 Quinta-Feira	11/08 Sexta-Feira
LANCHE	PÃO	Mini Pão de Leite	Cereal /Mix de Pão Francês	Mini Integral/ Bisnaguinha de Fubá	Mini pão de coco com creme/mini integral	Mini Baguete Parmesão
	COMPLEMENTO	Poleguinho	Manteiga	Geléia / Manteiga	Cream cheese	Peito de Peru
BEBIDA		Leite com Ovomaltine	Leite Puro	Leite com chocolate	Chá	Iogurte Batido
FRUTA		Melão	Salada de Frutas	Abacaxi	Melancia	Banana
SUCO DE POLPA		Manga	Pêssego	Goiaba	Acerola	Pêssego

LANCHE TARDE – Fundamental e Médio						
		07/08 Segunda-Feira	08/08 Terça-Feira	09/08 Quarta-Feira	10/08 Quinta-Feira	11/08 Sexta-Feira
LANCHE	OPÇÃO 1	Bolo Caseiro	Torta de atum	Bisnaguinha com Nutella	Misto quente	Torrada com requeijão
	OPÇÃO 2	Club social	Pipoca doce	Biscoito de Polvilho		Barra de cereal
BEBIDA						
FRUTA		Banana	Melancia	Salada de Frutas	Mamão	Maçã
SUCO DE POLPA		Uva	Morango	Maracujá	Abacaxi	Morango

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