

# CARDÁPIO SEMANAL

ALMOÇO – Fundamental e Médio						
		11/09 Segunda-Feira	12/09 Terça-Feira	13/09 Quarta-Feira	14/09 Quinta-Feira	15/09 Sexta-Feira
<b>ENTRADA</b>		Arroz /Feijão preto	Arroz /Feijão	Arroz /Feijão	Arroz/Feijão	Arroz /Feijão
<b>OPÇÃO DE ENTRADA</b>		Arroz Integral	Arroz Integral	Arroz integral	Arroz Integral	Arroz Integral
<b>SUCO DE POLPA</b>		Laranja/Caju	Laranja /Limão	Laranja/Uva	Laranja/Manga	Laranja/Pêssego
<b>PRATO PRINCIPAL</b>	<b>OPÇÃO 1</b>	Frango em cubos c/ requeijão	Bife grelhado	Feijoada light	Filé de frango grelhado	Estrogonofe de carne
	<b>OPÇÃO 2</b>	Linguíça assada	Panqueca de frios	Isclas de frango	Carne moída com azeitona	File de frango grelhado
<b>GUARNIÇÃO</b>		Farofa	Jardineira de legumes	Couve refogada	Creme de milho	Batata palha
<b>SALADAS</b>	<b>OPÇÃO 1</b>	Folhas verdes	Alface crespa	Repolho bicolor	Rúcula com manga	Agrião
	<b>OPÇÃO 2</b>	Cenoura com pimentão	Tomate	Salada grega	Pepino	Tomate
	<b>OPÇÃO 3</b>	Lentilha	Pepino	Beterraba ralada	Berinjela	Soja ao vinagrete
<b>MOLHOS PARA SALADAS</b>		Mix de Semente	Limão	Ervas	Manjericão	Ervas
<b>SOBREMESA</b>		Maçã	Laranja	Tangerina	Pudim chinês	Abacaxi
LANCHE MANHÃ – Fundamental e Médio						
		Segunda-Feira 11/09	Terça-Feira 12/09	Quarta-Feira 13/09	Quinta-Feira 14/09	Sexta-Feira 15/09
<b>LANCHE</b>	<b>PÃO</b>	Bisnaguinha /Mini francês integral	Mini baguete de parmesão/ Biscoito amanteigado	Mini roseta doce/ Mini francês	Mini pão de coco com creme/ mini francês integral	Mini baguete simples / Biscoite de maisena
	<b>COMPLEMENTO</b>	Cream cheese	Manteiga/ Geleia	Polenguinho	Requeijão	Presunto
<b>BEBIDA</b>		Vitamina de banana	Leite com Ovomaltine	Leite	Café com leite	Chá mate
<b>FRUTA</b>		Uva	Salada de frutas	Abacaxi	Melancia	Banana
<b>SUCO DE POLPA</b>		Maracujá	Laranja	Pêssego	Laranja	Manga
LANCHE TARDE – Fundamental e Médio						
		Segunda-Feira 11/09	Terça-Feira 12/09	Quarta-Feira 13/09	Quinta-Feira 14/09	Sexta-Feira 15/09
<b>LANCHE</b>	<b>OPÇÃO 1</b>	Bolo caseiro	Torta de legumes	Pão de queijo	Lanche natural	Bisnaguinha com queijo e presunto
	<b>OPÇÃO 2</b>	Torrada com requeijão	Cokkie			
<b>BEBIDA</b>						
<b>FRUTA</b>		Melancia	Mamão	Banana	Maçã	Melão
<b>SUCO DE POLPA</b>		Tangerina	Goiaba	Acerola	Uva	Leite

## 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