

CARDÁPIO SEMANAL

Nutricionista: Priscila Pilon CRN:26001

ALMOÇO – Fundamental e Médio						
		13/11 Segunda-Feira	14/11 Terça-Feira	15/11 Quarta-Feira FERIADO	16/11 Quinta-Feira	17/11 Sexta-Feira
ENTRADA		Arroz /Feijão carioca	Arroz /Feijão preto		Arroz /Feijão carioca	Arroz /Feijão carioca
OPÇÃO DE ENTRADA		Arroz Integral	Arroz Integral		Arroz integral	Arroz integral
SUCO DE POLPA		Laranja/Caju	Laranja /Limão		Laranja/Manga	Laranja/Pêssego
PRATO PRINCIPAL	OPÇÃO 1	Filé de frango grelhado	Carne de panela		Estrogonofe de carne	File de frango à milanesa
	OPÇÃO 2	Almondegas ao sugo	Ovo frito		Filé de Frango em cubos	Carne seca acebolada
GUARNIÇÃO		Escarola refogada	Farofa		Batata palha	Creme de milho
SALADAS	OPÇÃO 1	Mix de folhas	Alface		Rúcula	Agrião
	OPÇÃO 2	Cenoura palito com pimentão	Tomate em rodela		Tabule	Tomate em cubos com azeitona e manjericão
	OPÇÃO 3	Lentilha	Pepino agri doce		Berinjela italiana	Soja em grão
MOLHOS PARA SALADAS		Cebola	Limão		Ervas	Manjericão
SOBREMESA		Maçã	Laranja		Abacaxi	Pudim com calda de caramelo

LANCHE MANHÃ – Fundamental e Médio						
		13/11 Segunda-Feira	14/11 Terça-Feira	15/11 Quarta-Feira FERIADO	16/11 Quinta-Feira	17/11 Sexta-Feira
LANCHE	PÃO	Biscoito doce/Mix de pão francês	Mini pão de coco com creme / Mini pão francês		Mix de bolinho/Mini pão de leite	Cereal/ Mini pão roseta
	COMPLEMENTO	Requeijão	Mussarela		Manteiga/Geleia	Cream cheese
BEBIDA		Vitamina de banana	Iogurte		Leite com chocolate	Leite
FRUTA		Melão	Salada de frutas		Melancia	Uva
SUCO DE POLPA		Uva	Maracujá		Tangerina	Maracujá

LANCHE TARDE – Fundamental e Médio						
		13/11 Segunda-Feira	14/11 Terça-Feira	15/11 Quarta-Feira FERIADO	16/11 Quinta-Feira	17/11 Sexta-Feira
LANCHE	OPÇÃO 1	Esfiha de frango	Mini Pão de queijo		Mini baguete com peito de peru, mussarela alface e tomate	Bolo caseiro
	OPÇÃO 2					Torrada com requeijão
FRUTA		Melancia	Mamão		Banana	Salada de frutas
SUCO DE POLPA		Tangerina	Goiaba		Abacaxi	Pêssego

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

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