

CARDÁPIO SEMANAL

Nutricionista: Priscila Pilon CRN:26001

ALMOÇO – Fundamental e Médio						
		04/12 Segunda-Feira	05/12 Terça-Feira	06/12 Quarta-Feira	07/12 Quinta-Feira	08/12 Sexta-Feira
ENTRADA		Arroz /Feijão carioca	Arroz /Feijão preto	Arroz /Feijão carioca	Arroz /Feijão carioca	Arroz /Feijão carioca
OPÇÃO DE ENTRADA		Arroz integral	Arroz Integral	Arroz Integral	Arroz integral	Arroz integral
SUCO DE POLPA		Laranja/Tangerina	Laranja /Abacaxi	Laranja/Morango	Laranja/Acerola	Laranja/Manga
PRATO PRINCIPAL	OPÇÃO 1	Carne em cubos com azeitona	Bife grelhado acebolado	Moqueca de cação	Íscas de carne a moda do chefe	Lagarto recheado
	OPÇÃO 2	Macarrão a parisiense	Omelete de frios	Almondegas assadas	Nuggets de frango	Cubos de frango com requeijão
GUARNIÇÃO		Couve refogada	Farofa simples	Pirão	Panache de legumes	Escarola refogada
SALADAS	OPÇÃO 1	Mix de folhas com croutons	Alface	Rúcula com manga	Acelga	Alface crespa
	OPÇÃO 2	Tomate meia lua	Vagem ao vinagrete	Cenoura ralada	Tomate	Abobrinha com tomate cereja
	OPÇÃO 3	Coleslaw	Beterraba cozida	Berinjela a italiana	Grão de bico com atum	Feijão branco
MOLHOS PARA SALADAS		Iogurte	Mostarda	Limão	Ervas	Vinagrete
SOBREMESA		Melão	Cocada morena	Melancia	Banana	Flan baunilha com calda de ameixa

LANCHE MANHÃ – Fundamental e Médio

		04/12 Segunda-Feira	05/12 Terça-Feira	06/12 Quarta-Feira	07/12 Quinta-Feira	08/12 Sexta-Feira
LANCHE	PÃO	Biscoito amanteigado/mix de pão de forma	Mix de mini pão francês	Cereal/Mini baguete de parmesão	Sequillo/Mini pão de leite	Mix de mini francês
	COMPLEMENTO	Manteiga/geleia	Presunto	Polenguinho	Cream cheese	Mussarela
BEBIDA		Leite com chocolate	Chá mate	Leite	Leite com chocolate	Vitamina de banana
FRUTA		Salada de frutas	Banana	Mamão	Maçã	Laranja
SUCO DE POLPA		Goiaba	Tangerina	Acerola	Morango	Abacaxi

LANCHE TARDE – Fundamental e Médio

		04/12 Segunda-Feira	05/12 Terça-Feira	06/12 Quarta-Feira	07/12 Quinta-Feira	08/12 Sexta-Feira
LANCHE	OPÇÃO 1	Mini esfiha de carne	Bolo caseiro	Bisnaguinha com requeijão	Lanche Natural	Mini pizza de queijos
	OPÇÃO 2		Biscoito de polvilho			
FRUTA		Abacaxi	Melão	Laranja	Abacaxi	Salada de frutas
SUCO DE POLPA		Uva	Laranja	Maracujá	Goiaba	Uva

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