

CARDÁPIO SEMANAL

Nutricionista: Priscila Pilon CRN:26.001

ALMOÇO – Fundamental e Médio						
		18/12 Segunda-Feira	19/12 Terça-Feira	20/12 Quarta-Feira	21/12 Quinta-Feira Almoço especial	22/12 Sexta-Feira
ENTRADA		Arroz /Feijão carioca	Arroz /Feijão carioca	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						
PRATO PRINCIPAL	OPÇÃO 1	Bife grelhado	File de frango grelhado	Carne assada	Peito de peru ao molho laranja	Frango à milanesa
	OPÇÃO 2	Macarrão com molho de linguça	Hambúrguer a pizzaiolo	Fricassê de frango	Salmão grelhado	Carne moída com batata
GUARNIÇÃO		Abobrinha refogada	Batata frita	Jardineira de legumes	Farofa rica	Creme de milho
SALADAS	OPÇÃO 1	Alface	Alface roxa	Acelga	Rúcula com manga	Alface
	OPÇÃO 2	Beterraba ralada	Tomate meia lua	Cenoura ralada	Berinjela italiana	Caponata
	OPÇÃO 3	Pepino	Feijão branco	Soja	Tomate com azeitonas	Mix de folhas
MOLHOS PARA SALADAS		Soyo	Limão	Italiano	Manjeriço	Iogurte
SOBREMESA		Melancia	Dan top	Banana	Sorvete com calda	Maça

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