



# CARDÁPIO SEMANAL

Nutricionista: Priscila Pilon CRN: 26001

ALMOÇO – Fundamental e Médio						
		12/02 Segunda-Feira Carnaval	13/02 Terça-Feira Carnaval	14/02 Quarta-Feira Carnaval	15/02 Quinta-Feira	16/02 Sexta-Feira
<b>ENTRADA</b>					Arroz /Feijão carioca	Arroz /Feijão carioca
<b>OPÇÃO DE ENTRADA</b>					Arroz integral	Arroz integral
<b>SUCO DE POLPA</b>					Laranja/Manga	Laranja/Pêssego
<b>PRATO PRINCIPAL</b>	<b>OPÇÃO 1</b>				Filé de frango à milanesa	Estrogonofe de carne
	<b>OPÇÃO 2</b>				Carne moída com azeitonas	Iscas de frango grelhado
<b>GUARNIÇÃO</b>					Creme de milho	Batata palha
<b>SALADAS</b>	<b>OPÇÃO 1</b>				Rúcula com abacaxi	Agrião com chia
	<b>OPÇÃO 2</b>				Pepino com casca em rodela	Tomate meia lua
	<b>OPÇÃO 3</b>				Berinjela ao molho shoyu	Brócolis com ovos
<b>MOLHOS PARA SALADAS</b>					Italiano	Manjeriçao
<b>SOBREMESA</b>					Pudim chinês	Abacaxi
LANCHE MANHÃ – Fundamental e Médio						
		12/02 Segunda-Feira Carnaval	13/02 Terça-Feira Carnaval	14/02 Quarta-Feira Carnaval	15/02 Quinta-Feira	16/02 Sexta-Feira
<b>LANCHE</b>	<b>PÃO</b>				Cereal/Mini pão de leite	Mix de mini pão francês
	<b>COMPLEMENTO</b>				Requeijão	Peito de peru
<b>BEBIDA</b>					Leite	Chá mate
<b>FRUTA</b>					Melancia	Banana, aveia e mel
<b>SUCO DE POLPA</b>					Laranja	Morango
LANCHE TARDE – Fundamental e Médio						
		12/02 Segunda-Feira Carnaval	13/02 Terça-Feira Carnaval	14/02 Quarta-Feira Carnaval	15/02 Quinta-Feira	16/02 Sexta-Feira
<b>LANCHE</b>	<b>OPÇÃO 1</b>				Mini pizza	Torta caseira
	<b>OPÇÃO 2</b>					Biscoito com cream cheese
<b>FRUTA</b>					Maçã	Melão
<b>SUCO DE POLPA</b>					Uva	Abacaxi

## 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