



# CARDÁPIO SEMANAL

Nutricionista: Priscila Pilon CRN: 26001

ALMOÇO – Fundamental e Médio						
		12/03 Segunda-Feira	13/03 Terça-Feira	14/03 Quarta-Feira	15/03 Quinta-Feira	16/03 Sexta-Feira
<b>ENTRADA</b>		Arroz /Feijão carioca	Arroz /Feijão carioca	Arroz /Feijão preto	Arroz /Feijão carioca	Arroz /Feijão preto
<b>OPÇÃO DE ENTRADA</b>		Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral
<b>SUCO DE POLPA</b>		Laranja/Caju	Laranja/Goiaba	Laranja/Maracujá	Laranja/Manga	Laranja/Pêssego
<b>PRATO PRINCIPAL</b>	<b>OPÇÃO 1</b>	Filé de frango ao molho barbutue	Bife a pizzaiolo	Bife role	Fricassê de frango	Carne de panela
	<b>OPÇÃO 2</b>	Almondegas assada	Macarrão parisiense	Filé de frango grelhado	Lagarto recheado	Isca de frango grelhado
<b>GUARNIÇÃO</b>		Escarola ao alho porro	Couve refogada	Mandioca sauté	Batata corada	Polenta cremosa com queijo
<b>SALADAS</b>	<b>OPÇÃO 1</b>	Folhas verdes	Alface crespa	Tomate com cebola em rodela finas	Rúcula com frutas	Agrião com peito de peru
	<b>OPÇÃO 2</b>	Cenoura palito com pimentão	Tomate em cubos	Acelga com shoyu	Seleta de legumes	Tomate em rodela
	<b>OPÇÃO 3</b>	Lentilha ao vinagrete	Pepino com iogurte	Grão de bico com atum	Soja em grãos	Milho e ervilha
<b>MOLHOS PARA SALADAS</b>		Mix de semente	Limão	Mostarda	Ervas	Manjeriço
<b>SOBREMESA</b>		Maçã	Laranja	Gelatina de abacaxi /banana	Melão	Abacaxi
LANCHE MANHÃ – Fundamental e Médio						
		12/03 Segunda-Feira	13/03 Terça-Feira	14/03 Quarta-Feira	15/03 Quinta-Feira	16/03 Sexta-Feira
<b>LANCHE</b>	<b>PÃO</b>	Biscoito nesfit/ Mini pão de leite	Mix de mini pão francês	Mini pão francês/Mini pão de coco	Cereal /Mini pão roseta	Mix de mini baguete parmesão e gergelim
	<b>COMPLEMENTO</b>	Requeijão	Ovos mexidos	Mussarela	Manteiga	Presunto
<b>BEBIDA</b>		Vitamina de banana	Leite com chocolate	Iogurte	Leite puro	Leite com groselha
<b>FRUTA</b>		Uva	Maracujá	Banana	Tangerina	Maracujá
<b>SUCO DE POLPA</b>		Melão	Salada de fruta	Laranja	Melancia	Uva
LANCHE TARDE – Fundamental e Médio						
		12/03 Segunda-Feira	13/03 Terça-Feira	14/03 Quarta-Feira	15/03 Quinta-Feira	16/03 Sexta-Feira
<b>LANCHE</b>	<b>OPÇÃO 1</b>	Mini Pão de batata com peito de peru assado	Bolo formigueiro caseiro	Bisnaguinha com requeijão	Muffin orgânico de laranja	Sanduche integral quente (queijo branco e orégano)
	<b>OPÇÃO 2</b>		Torrada com polenguinho		Biscoito água e sal com cream cheese	
<b>FRUTA</b>		Melancia	Mamão	Manga	Salada de frutas	Banana ,aveia e mel
<b>SUCO DE POLPA</b>		Tangerina	Goiaba	Caju	Abacaxi com hortelã	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