



CARDÁPIO SEMANAL

Nutricionista: Priscila Pilon CRN: 26001

ALMOÇO – Fundamental e Médio						
		16/04 Segunda-Feira	17/04 Terça-Feira	18/04 Quarta-Feira	19/04 Quinta-Feira	20/04 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		Laranja/Uva	Laranja/Abacaxi	Laranja/Maracujá	Laranja/Manga	Laranja/Pêssego
PRATO PRINCIPAL	OPÇÃO 1	File de frango grelhado	Cubos de frango acebolado	Frango gratinado	File de frango à milanesa	Estrogonofe de carne
	OPÇÃO 2	Macarrão gravatinha à bolonhesa	Came assada com molho de tomate	Bife acebolado	Came moída com azeitona	Isclas de frango grelhado
GUARNIÇÃO		Escarola com alho porro	Lentilha com milho	Purê de batata	Creme de milho	Batata palha
SALADAS	OPÇÃO 1	Repolho bicolor	Acelga com frutas	Alface americana	Rúcula com manga	Agrião com rabanete
	OPÇÃO 2	Abobora com azeitona	Cenoura cozida	Tomate em rodelas	Pepino agridoce	Tomate em cubos
	OPÇÃO 3	Brócolis ao vinagrete	Tomate meia lua	Tabule	Berinjela a italiana	Soja com atum
MOLHOS PARA SALADAS		Mostarda	Limão	Iogurte	Ervas	Manjeriço
SOBREMESA		Laranja	Gelatina de uva/ Ameixa	Banana	Pudim de baunilha/ Caqui	Abacaxi

LANCHE MANHÃ – Fundamental e Médio						
		16/04 Segunda-Feira	17/04 Terça-Feira	18/04 Quarta-Feira	19/04 Quinta-Feira	20/04 Sexta-Feira
LANCHE	PÃO	Cereal /Mini pão de leite	Mini pão francês/ Mini baguete com parmesão	Biscoito nesfit/Mini pão de milho	Mini pão francês/Mini baguete com gergelim	Mini pão francês/Mini pão roseta
	COMPLEMENTO	Manteiga	Peito de peru	Polenguinho	Requeijão	Queijo minas
BEBIDA		Leite	Iogurte	Leite com groselha	Leite com Ovomaltine	Maracujá com leite
FRUTA		Mamão	Maçã	Abacaxi	Melancia	Banana/Aveia e mel
SUCO DE POLPA		Maracujá	Abacaxi	Tangerina	Laranja	Manga

LANCHE TARDE – Fundamental e Médio						
		16/04 Segunda-Feira	17/04 Terça-Feira	18/04 Quarta-Feira	19/04 Quinta-Feira	20/04 Sexta-Feira
LANCHE	OPÇÃO 1	Torrada com requeijão	Pão de batata recheado	Bolo caseiro	Pão de queijo	Queijo quente
	OPÇÃO 2	Bolinho		Biscoito de polvilho		
FRUTA		Laranja	Mamão	Salada de frutas	Maçã	Melão
SUCO DE POLPA		Goiaba	Morango	Manga	Uva	Laranja

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