



# CARDÁPIO SEMANAL

Nutricionista: Priscila Pilon CRN: 26001

ALMOÇO – Fundamental e Médio						
		14/05 Segunda-Feira	15/05 Terça-Feira	16/05 Quarta-Feira	17/05 Quinta-Feira	18/05 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 grelhado	Bife a pizzaiolo	Kibe assado	Filé de frango ao molho barbecue	Came em cubos com batata
	<b>OPÇÃO 2</b>	Almôndegas ao molho	Macarrão com atum	Cubos de frango gratinado	Rocambolê de carne moída com frios	Isclas de frango acebolada
<b>GUARNIÇÃO</b>		Escarola ao alho porro	Couve refogada	Jardineira de legumes	Farofa	Milho e vagem na manteiga
<b>SALADAS</b>	<b>OPÇÃO 1</b>	Brócolis com cebolas em rodela	Mix de folhas	Tomate com manjeriço	Rúcula com rabanete	Agrião
	<b>OPÇÃO 2</b>	Cenoura com pimentão	Tomate em rodela	Couve flor com cenoura	Abobrinha ralada	Tomate
	<b>OPÇÃO 3</b>	Lentilha ao vinagrete	Pepino agriço	Grão de bico	Berinjela caponata	Batata bolinha em conserva
<b>MOLHOS PARA SALADAS</b>		Mix de semente	Limão	Mostarda	Ervas	Manjeriço
<b>SOBREMESA</b>		Melão	Laranja	Gelatina/Maça	Banana	Abacaxi
LANCHE MANHÃ – Fundamental e Médio						
		14/05 Segunda-Feira	15/05 Terça-Feira	16/05 Quarta-Feira	17/05 Quinta-Feira	18/05 Sexta-Feira
<b>LANCHE</b>	<b>PÃO</b>	Mini pão de milho/Mini pão francês	Mini pão de leite/Mini pão francês	Mini baguete pãesão/Mini pão francês	Cereal/Mini roseta	Mini pão de coco/Mini pão francês
	<b>COMPLEMENTO</b>	Requeijão	Peito de peru	Queijo prato	Manteiga	Cream cheese
<b>BEBIDA</b>		Vitamina de banana	Iogurte	Leite com groselha	Leite	Leite com chocolate
<b>FRUTA</b>		Maça	Salada de frutas	Banana	Melancia	Uva
<b>SUCO DE POLPA</b>		Uva	Maracujá	Laranja	Tangerina	Maracujá
LANCHE TARDE – Fundamental e Médio						
		14/05 Segunda-Feira	15/05 Terça-Feira	16/05 Quarta-Feira	17/05 Quinta-Feira	18/05 Sexta-Feira
<b>LANCHE</b>	<b>OPÇÃO 1</b>	Biscoito de polvilho	Torta fria de frango	Bolo caseiro	Pão de queijo	Bisnaguinha com requeijão
	<b>OPÇÃO 2</b>	Muffin de laranja orgânico		Torrada com requeijão		Mix equilibrado
<b>FRUTA</b>		Melancia	Mamão	Manga	Banana	Salada de frutas
<b>SUCO DE POLPA</b>		Tangerina	Goiaba	Manga	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