



CARDÁPIO SEMANAL

Nutricionista: Priscila Pilon CRN: 26001

ALMOÇO – Fundamental e Médio

		06/08 Quarta-Feira	07/08 Quarta-Feira	08/08 Quarta-Feira	09/08 Quinta-Feira	10/08 Sexta-Feira <i>Evento Dia dos Pais</i>
ENTRADA		Arroz /Feijão carioca	Arroz /Feijão carioca	Arroz /Feijão carioca	Arroz /Feijão preto	Arroz à grega /Feijão carioca
OPÇÃO DE ENTRADA		Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral
SUCO DE POLPA		Laranja/Tangerina	Laranja/Morango	Laranja/Uva	Laranja/Limão	Laranja/Caju
PRATO PRINCIPAL	OPÇÃO 1	Bife grelhado ao molho de tomate	Coxa com sobrecoxa assada ao molho de laranja	Frango a Rolê recheado	Feijoada light	Frango à Milanesa
	OPÇÃO 2	Macarrão parisiense	Carne em cubos acebolada	Linguiça assada	Íscas de frango grelhada	Rondele de queijos ao sugo
GUARNIÇÃO		Espinafre refogado	Brócolis gratinado	Creme de milho	Virado de couve	Cenoura baby com Bruxelas
SALADAS	OPÇÃO 1	Alface com rodela de cebola fina	Repolho bicolor com cenoura ralada e uva passa	Rúcula	Alface com rabanete ralado	Folhas mistas com tomate cereja
	OPÇÃO 2	Beterraba com laranja em rodela	Batata doce caramelizada	Pepino agridoce	Tomate com cebola e salsa	Maionese de legumes
	OPÇÃO 3	Refrescante	Tomate em rodela	Caponata	Pepino com cenoura ralada	Berinjela italiana
MOLHOS PARA SALADAS		Iogurte	Limão	Oriental	Cítrico	Italiano
SOBREMESA		Abacaxi	Manjar de coco/Maçã	Banana	Dueto de frutas	Mousse de Maracujá

LANCHE MANHÃ – Fundamental e Médio

		06/08 Quarta-Feira	07/08 Quarta-Feira	08/08 Quarta-Feira	09/08 Quinta-Feira	10/08 Sexta-Feira
LANCHE	PÃO	Cereal /Mini pão de leite	Mini pão francês/Mini baguete parmesão	Biscoito passatempo/Mini pão de milho	Mini pão francês/Mini pão roseta	Mini pão francês/Mini pão de cenoura
	COMPLEMENTO	Manteiga / geleia	Peito de peru	Cream cheese	Mussarela	Requeijão
BEBIDA		Leite	Chocolate quente	Vitamina de morango	Iogurte	Café com leite
FRUTA		Mamão	Melancia	Uva	Pera	Banana Mel/Aveia
SUCO DE POLPA		Laranja	Manga	Tangerina	Manga	Laranja

LANCHE TARDE – Fundamental e Médio

		06/08 Quarta-Feira	07/08 Quarta-Feira	08/08 Quarta-Feira	09/08 Quinta-Feira	10/08 Sexta-Feira
LANCHE	OPÇÃO 1	Hamburgão	Torta quente de pão de forma	Bolo caseiro	Pão de batata recheado	Pipoca salgada
	OPÇÃO 2			Biscoito de polvilho		Bolinho
FRUTA		Tangerina	Banana	Melão	Laranja lima	Mamão
SUCO DE POLPA		Morango	Tangerina	Abacaxi	Morango	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



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