ALMOÇO – FUNDAMENTAL E MÉDIO						
		Segunda-Feira 09/11	**Terça-Feira 10/11**	**Quarta-Feira 11/11**	**Quinta-Feira 12/11**	**Sexta-Feira 13/11**
ARROZ		Arroz colorido /Arroz Integral	Arroz/Arroz Integral	Arroz colorido /Arroz Integral	Arroz/Arroz Integral	Arroz colorido /Arroz Integral
LEGUMINOSA		Feijão	Feijão Nutritivo	Feijão	Feijão nutritivo	Feijão
SUCOS		Laranja/Limão	Laranja/Caju	Laranja/Maracujá	Laranja/ uva	Laranja/ Manga
PRATO PRINCIPAL	**OPÇÃO 1**	Fricassê de Frango	Sobrecoxa assada	Feijoada Light	Escondidinho de carne moída	Peixe no Fubá
	OPÇÃO 2	Bife Grelhado	Macarrão com almondegas e queijo parmesão	Frango grelhado	Frango acebolado	Carne moída refogada
GUARNIÇÃO		Brócolis ao vapor	Panaché de Legumes	Virado de Couve	Ratatouille	Creme de Espinafre
SALADAS		Alface e Agrião	Alface crespa	Alface Americana	Alface Crespa com Rucula	Alface com Manga
		Cenoura e pepino em palito	Milho e ervilha	Vinagrete	Beterraba ralada	Tabule
MOLHOS PARA SALADAS		Azeite e Vinagre	Azeite e Vinagre	Azeite e Vinagre	Azeite e Vinagre	Azeite e Vinagre
SOBREMESAS		Abacaxi/ Banana e Maça	Melancia/ Banana e Maça	Laranja / Banana e Maça	Melão e Uva / Banana e Maça	Doce / Banana e Maça

LANCHE MANHÃ – FUNDAMENTAL E MÉDIO						
		Segunda-Feira 09/11	**Terça-Feira 10/11**	**Quarta-Feira 11/11**	**Quinta-Feira 12/11**	**Sexta-Feira 13/11**
LANCHE	**PÃO**	Lanchinho de Peito de Frango	Ovo Mexido	Lanchinho de Queijo Mussarela	Mix de Cereais/ Granola	Ovo Mexido
	COMPLEMENTOS	Manteiga / Geleia/ Cream Cheese	Manteiga / Geleia/ Cream Cheese	Manteiga / Geleia/ Cream Cheese	Manteiga / Geleia/ Cream Cheese	Manteiga / Geleia/ Cream Cheese
BEBIDA		Leite com Chocolate	Leite com Ovomaltine	Leite com Café	Leite Puro	Leite com Ovomaltine
FRUTA		Mix de Uva/ Banana e Maça	Mamão/Banana e Maça	Banana, aveia e mel/ Maça verde e Maça	Ameixa / Banana e Maça	Melancia /Banana e Maça
SUCO		Manga	Laranja	Goiaba	Manga	Limão

LANCHE TARDE — FUNDAMENTAL E MÉDIO						
		Segunda-Feira 09/11	**Terça-Feira 10/11**	**Quarta-Feira 11/11**	**Quinta-Feira 12/11**	**Sexta-Feira 13/11**
LANCHE		Monte seu rap 10 / Saladinha de Tomate cereja	Frango Maluco/ Saladinha de Cenoura baby	Salgado assado/ Mix de sementes	Waffle com mel ou geleia/ Saladinha de ovo de codorna	Mini Pão de Leite com Patê Caseiro ou Queijo Branco / Iogurte com granola
FRUTA		Ameixa / Banana e Maça	Melão/ Banana e Maça	Mix de Uva / Banana e Maça	Mexerica/ Banana e Maça	Banana com aveia e mel/ Maça Verde ou Maça
BEBIDA		Suco de abacaxi	Suco de Acerola	Suco de Morango	Suco de Uva	Suco de Limão

NUTRICIONISTA: Priscila Pilon CRN3:26.001

WWW.ESCOLADOFUTURO.COM.BR
+55 (11) 2168-4100
R. Dr. Francisco Pati, 40 - Vila São Francisco
São Paulo - Brasil / CEP. 05352-090