



CARDÁPIO ESCOLA
Educação Infantil e Fundamental I

21/10/2024 á 25/10/2024
Cardápio 3

Dra. Samara A.T. Kinoshita
Nutricionista CRN 8-7108
Departamento de Educação e Esportes de Uniflor
e-mail:nutricaouniflor@gmail.com

Refeições	Café da Manhã	Lanche	Lanche da tarde
Horários	07:00	9:45 /10:00	14:30/ 14:45
Segunda-feira	Leite e Biscoito doce	arroz+ mandioca+carne bovina + chuchu cozido +salada de repolho + maça	Macarrão+carne bovina + chuchu cozido +salada de repolho + maça
Terça-feira	Chá mate e Pão caseiro e manteiga	arroz+ feijão+ovo mexido +salada de alface + melão	arroz+ feijão+ovo mexido +salada de alface + melão
Quarta-feira	Leite e Bolo simples	Macarrão+carne bovina + chuchu cozido +salada de repolho + maça	Macarrão+carne bovina + chuchu cozido +salada de repolho + maça
Quinta-feira	Chá mate e Pão caseiro com manteiga	Arroz + carne suína assada + Feijão + cenoura + salada de alface+Banana nanica	Arroz + carne suína assada + Feijão + cenoura + salada de alface+Banana nanica
Sexta-feira	Leite e Bolo simples	arroz+ feijão+coxa e sobrecoxa assada +salada de cenoura ralada + mamão	arroz+ feijão+coxa e sobrecoxa assada +salada de cenoura ralada + mamão
*Cardápio sujeito a alteração sem aviso prévio (de acordo com a disponibilidade de alimentos), intercorrências na entrega pelo fornecedor e melhor aproveitamento dos alimentos. As trocas ou substituições são permitidas por alimentos do mesmo grupo alimentar, não alterando significativamente a composição nutricional da refeição.			
Ofertar frutas para as crianças as 14:30-14:45			