



CARDÁPIO ESCOLA
Educação Infantil e Fundamental I

04/11/2024 á 08/11/24
CARDÁPIO 1

Dra. Samara A.T. Kinoshita
Nutricionista CRN 8-7108
Departamento de Educação e Esportes de Uniflor
[e-mail:nutricaouniflor@gmail.com](mailto: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 com biscoito doce	Arroz com feijão + omelete com cenoura e abobrinha + salada alface +maça	Arroz com feijão + omelete com cenoura e abobrinha + salada alface +maça
Terça-feira	Chá mate e bolo simples	Arroz +feijão + coxa de frango assada + tomate e salada repolho + mamão	Arroz +feijão + carne em cubos +mandioca cozida +salada alface e cenoura + mamão
Quarta-feira	Leite com pão caseiro com manteiga	Macarrão com carne bovina+ cenoura cozida+ salada de couve +melão	Macarrão com carne bovina+ cenoura cozida+ salada de couve +melão
Quinta-feira	Chá mate e Pão caseiro com manteiga	Arroz +feijão + carne suína assada +mandioca cozida +salada alface + mamão	Arroz +feijão + carne suína assada +mandioca cozida +salada alface + mamão
Sexta-feira	Leite e Bolo simples	Arroz + Feijão + peixe em molho + tomate+ alface + melão	Arroz + Feijão + peixe em molho + tomate+ alface + melão
*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			