



CARDÁPIO ESCOLA
Educação Infantil e Fundamental I
Alérgico ao glúten
17/03/2025 á 21/03/2025
CARDÁPIO 2

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 + Maça	Arroz com carne bovina cozida + Feijão + cenoura + salada de alface+ mamão	Arroz com carne bovina cozida + Feijão + cenoura + salada de alface+ mamão
Terça-feira	Leite + Banana	Arroz+feijão+tilápia assada+ chuchu cozido +salada de couve + banana	Arroz+feijão+tilápia assada+ chuchu cozido +salada de couve + banana
Quarta-feira	Leite + Mamão	Arroz+feijão com carne bovina+ tomate +salada de repolho + melão	Arroz+feijão com carne bovina+ tomate +salada de repolho + melão
Quinta-feira	Leite + Melão	Canjiquinha com frango em molho + batata doce + salada de couve+ maça	Canjiquinha com frango em molho + batata doce + salada de couve+ maça
Sexta-feira	Leite + Banana	Arroz com carne suína cozida Feijão + cenoura + salada de alface+ mamão	Arroz com carne suína cozida Feijão + cenoura + salada de alface+ 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. Não utilizar alimentos com farinha de trigo, aveia e cevada (bolos, biscoito, pães, macarrão, panqueca). Para empanar peixes utilizar fubá.			
Ofertar frutas sempre que disponível no almoço ou lanche da tarde como sobremesa			