



CARDÁPIO ESCOLA
Educação Infantil e Fundamental I

24/03/2025 á 28/03/2025
Cardápio 4

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 com biscoito doce | Arroz + feijão+ ovo +salada alface e cenoura + banana | Arroz + feijão+ ovo +salada alface e cenoura + banana |
| Terça-feira | Chá mate e Bolo simples | Macarrão com molho de tomate + carne suína+ mamão + salada de alface com batata | Macarrão com molho de tomate + carne suína+ mamão + salada de alface com batata |
| Quarta-feira | Leite e Pão e manteiga | Arroz com tilápia assada + chuchu + feijão + salada de repolho + mamão | Arroz com tilápia assada + chuchu + feijão + salada de repolho + mamão |
| Quinta-feira | Chá mate e Bolo simples | Polenta com arroz+carne bovina cozida + salada repolho + cenoura cozida+ mamão | Polenta com arroz+carne bovina cozida + salada repolho + cenoura cozida+ mamão |
| Sexta-feira | Leite e Pão caseiro com manteiga | Arroz com coxa e sobrecoxa assada + chuchu + feijão + salada de couve + laranja | Arroz com coxa e sobrecoxa assada + chuchu + feijão + salada de couve + laranja |
| *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 altrando significativamente a composição nutricional da refeição. | | | |
| Ofertar frutas sempre que disponível no almoço ou lanche da tarde como sobremesa | | | |