



CARDÁPIO ESCOLA
Educação Infantil e Fundamental I
Alérgico ao glúten
24/03/2025 á 28/03/2025
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 + banana	Arroz + feijão+ ovo +salada alface e cenoura + banana	Arroz + feijão+ ovo +salada alface e cenoura + banana
Terça-feira	Leite + Melão	Arroz com feijão com molho de tomate + carne suína+ mamão + salada de alface com batata	Arroz com feijão com molho de tomate + carne suína+ mamão + salada de alface com batata
Quarta-feira	Leite + Maça	Arroz com tilápia assada + chuchu + feijão + salada de repolho + mamão	Arroz com tilápia assada + chuchu + feijão + salada de repolho + mamão
Quinta-feira	Leite + Mamão	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 + Banana	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. 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			