



CARDÁPIO ESCOLA

15/08/22 á 19/08/22

Cardápio 3

Dra. Samara A.T. Kinoshita

Nutricionista CRN 8-7108

Especialista em nutrição clínica, metabolismo e esporte

e-mail:nutricaouniflor@gmail.com

Refeições	Café da Manhã	Lanche	Lanche da tarde
Horários	07:00	9:30 / 9:45	14:30/ 14:45
Segunda-feira	Chá mate com Biscoito doce	Arroz com carne de panela cozida+ Feijão + legumes + salada	Arroz com carne de panela cozida+ Feijão + legumes + salada
Terça-feira	Leite + bolo simples	Macarrão com coxa e sobrecoxa assada + legumes + salada	Macarrão com coxa e sobrecoxa assada + legumes + salada
Quarta-feira	Bolo simples com chá mate	Arroz+feijão+tilápia assada+ legumes +salada	Arroz+feijão+tilápia assada+ legumes +salada
Quinta-feira	Chá mate com Pão manteiga	Arroz com carne suína cozida + Feijão + legumes + salada	Arroz com carne suína cozida + Feijão + legumes + salada
Sexta-feira	Pão com manteiga + leite	Macarrão com molho de tomate + frango cozido+ legumes	Macarrão com molho de tomate + frango cozido+ legumes

*Cardápio sujeito a alteração sem aviso prévio (de acordo com a disponibilidade de alimentos)

Ofertar frutas sempre que disponível no almoço ou lanche da tarde como sobremesa

Ofertar salada verde sempre que disponível no almoço ou lanche da tarde