

**CARDÁPIO ESCOLA**

Educação Infantil e Fundamental I

Alérgico ao glúten

23/06/2025 á 27/06/2025

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	10:00 / 10:15	14:30/ 14:45
Segunda-feira	Chá mate+banana	Arroz temperado com milho e ervilha+omelete +salada de alface+ melão	Arroz temperado com milho e ervilha+omelete +salada de alface+ melão
Terça-feira	Chá mate+ melão	Arroz com feijão+ carne moída+cenoura+salada de repolho+ mamão	Arroz com feijão+ carne moída+cenoura+salada de repolho+ mamão
Quarta-feira	Chá mate + mamão	Arroz+feijão + coxa e sobrecoxa assada+ abobrinha cozida+ salada de couve+ banana	Arroz+feijão + coxa e sobrecoxa assada+ abobrinha cozida+ salada de couve+ banana
Quinta-feira	Leite + Maça	Arroz+feijão+peixe assado + batata cozida +salada de repolho + melão	Arroz+feijão+peixe assado + batata cozida +salada de repolho + melão
Sexta-feira	Leite + Banana	Canjiquinha com frango+tomate+ arroz+ cenoura cozida+ maça	Canjiquinha com frango+tomate+ arroz+ cenoura cozida+ maça
*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			