



CARDÁPIO ESCOLA
Educação Infantil e Fundamental I
Alérgico ao glúten
28/07/2025 á 01/08/2025
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+ Maça	arroz+ feijão+ omelete+cenoura+ maçã+ salada de alface	arroz+ feijão+ omelete+cenoura+ maçã+ salada de alface
Terça-feira	Chá mate + mamão	Macarrão com carne moída+ tomate+ salada de repolho + mamão formosa	Macarrão com carne moída+ tomate+ salada de repolho + mamão formosa
Quarta-feira	Chá mate + banana	Arroz com feijão+ coxa e sobrecoxa de frango assado + salada de alface + abobrinha cozida+ banana	Arroz com feijão+ coxa e sobrecoxa de frango assado + salada de alface + abobrinha cozida+ banana
Quinta-feira	Leite + melão	Arroz + Feijão + tilápia assada +chuchu + Salada de alface + melão	Arroz + Feijão + tilápia assada +chuchu + Salada de alface + melão
Sexta-feira	Leite + melancia	Canjiquinha + arroz+ com carne suína + salada de alface + melancia	Canjiquinha + arroz+ com carne suína + salada de alface + melancia
*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			