

**CARDÁPIO ESCOLA****Educação Infantil e Fundamental I****Alérgico ao glúten****04/08/2025 á 08/08/2025****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	Leite + Maça	Arroz com feijão + omelete com legumes e salada alface +mamão	Arroz com feijão + omelete com legumes e salada alface +mamão
Terça-feira	Leite + Banana	Arroz com canjiquinha + carne suína+ abobrinha e salada alface + melão	Arroz com canjiquinha + carne suína+ abobrinha e salada alface + melão
Quarta-feira	Leite + Mamão	Arroz +feijão + coxa de frango assada e salada repolho + Melancia	Arroz +feijão + coxa de frango assada e salada repolho + Melancia
Quinta-feira	Leite + Melão	Arroz+feijão com carne moída + cenoura cozida+ salada de couve + banana	Arroz+feijão com carne moída + cenoura cozida+ salada de couve + banana
Sexta-feira	Leite + Pêra	Arroz com feijão + filé de tilápia assada com chuchu e salada repolho + mamão	Arroz com feijão + filé de tilápia assada com chuchu e salada repolho + mamão
*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			