



CARDÁPIO ESCOLA
Educação Infantil e Fundamental I

Alérgico ao glúten
11/08/2025 á 15/08/2025
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	9:45 / 10:00	14:30/ 14:45
Segunda-feira	Leite + Maça	Arroz com feijão +carne moída com suco de uva + mamão	Arroz com feijão +carne moída com suco de uva + mamão
Terça-feira	Leite + Mamão	Arroz temperado com milho, ervilha e ovo + salada de repolho+ cenoura cozida + mamão	Arroz temperado com milho, ervilha e ovo + salada de repolho+ cenoura cozida + mamão
Quarta-feira	Leite + Banana	Arroz+feijão com carne bovina + abobrinha + salada de repolho+ banana	Arroz+feijão com carne bovina + abobrinha + salada de repolho+ banana
Quinta-feira	Leite + Melancia	arroz+ Polenta com frango em molho+ cenoura cozida+ melancia+ salada de couve	arroz+ Polenta com frango em molho+ cenoura cozida+ melancia+ salada de couve
Sexta-feira	Leite + Pêra	Mandioca cozida+arroz+ com carne suina +vagem + alface+ Pêra	Mandioca cozida+arroz+ com carne suina +vagem + alface+ Pêra
*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			