



CARDÁPIO ESCOLA
Educação Infantil e Fundamental I

Alérgico ao glúten
18/08/2025 á 22/08/2025
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 temperado com ovo + cenoura+ salada de repolho + mamão formosa	Arroz temperado com ovo + cenoura+ salada de repolho + mamão formosa
Terça-feira	Chá mate + mamão	Arroz + feijão+ carne suína + Feijão + abobrinha + salada de alface+Banana nanica	Arroz + feijão+ carne suína + Feijão + abobrinha + salada de alface+Banana nanica
Quarta-feira	Chá mate + banana	Arroz + Purê de batata + frango em molho + Feijão + cenoura + salada de repolho+Melancia	Arroz + Purê de batata + frango em molho + Feijão + cenoura + salada de repolho+Melancia
Quinta-feira	Leite + melão	Arroz+mandioca cozida + tilápia assada + vagem cozida + salada de couve+ melão	Arroz+mandioca cozida + tilápia assada + vagem cozida + salada de couve+ melão
Sexta-feira	Leite + melancia	Arroz+ feijão+ carne moída + chuchu cozido +salada de repolho + maça	Arroz+ feijão+ carne moída + chuchu cozido +salada de repolho + 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			