



CARDÁPIO ESCOLA

22/08/2022 á 26/08/22

Cardápio 4

Dra. Samara A.T. Kinoshita

Nutricionista CRN 8-7108

Especialista em nutrição clínica, metabolismo e esporte

e-mail:nutricaouniflor@gmail.com

| Refeições | Café da Manhã | Lanche | Lanche da tarde |
|----------------------|-----------------------------|---|---|
| Horários | 07:00 | 9:30 / 9:45 | 14:30/ 14:45 |
| Segunda-feira | Pão com manteiga e leite | Arroz temperado + carne bovina cozida +salada e legumes | Arroz temperado + carne bovina cozida +salada e legumes |
| Terça-feira | Bolo simples e com leite | Arroz + feijão + coxa e sobrecoxa assada + salada e legumes | Arroz + feijão + coxa e sobrecoxa assada + salada e legumes |
| Quarta-feira | Bolo simples e com leite | Arroz com tilápia assada + legumes + feijão + salada | Arroz com tilápia assada + legumes + feijão + salada |
| Quinta-feira | Chá mate e Pão com manteiga | Arroz + feijão + com carne bovina cozida + salada e legumes | Arroz + feijão + com carne bovina cozida + salada e legumes |
| Sexta-feira | Chá mate com pão e manteiga | Arroz+feijão+carne suína cozida+legumes+saladas | Arroz+feijão+carne suína cozida+legumes+saladas |

*Cardápio sujeito a alteração sem aviso prévio (de acordo com a disponibilidade de alimentos)

Ofertar frutas sempre que disponível no almoço ou lanche da tarde como sobremesa

Ofertar salada verde sempre que disponível no almoço ou lanche da tarde