

**CARDÁPIO ESCOLA****Educação Infantil e Fundamental I****Alérgico ao glúten****08/09/2025 á 12/09/2025****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	RECESSO	RECESSO	RECESSO
Terça-feira	Leite + Mamão	Arroz temperado + Ovo mexido com legumes e salada repolho +mamão	Arroz temperado + Ovo mexido com legumes e salada repolho +mamão
Quarta-feira	Leite + Banana	Arroz+ feijão com peito de frango em molho + abobrinha cozida + salada de alface+ Maçã	Arroz+ feijão com peito de frango em molho + abobrinha cozida + salada de alface+ Maçã
Quinta-feira	Leite + Melancia	Arroz + Feijão + Peixe assado com batata + Brócolis + Salada de repolho + banana	Arroz + Feijão + Peixe assado com batata + Brócolis + Salada de repolho + banana
Sexta-feira	Leite + Pêra	arroz+ feijão+ carne suína em molho+ chuchu cozido+ mamão+ salada de alface	arroz+ feijão+ carne suína em molho+ chuchu cozido+ mamão+ salada de alface
*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			