



CARDÁPIO ESCOLA
Educação Infantil e Fundamental I

Alérgico ao glúten
15/09/2025 á 19/09/2025
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	Chá mate+ Maça	arroz+ feijão+ovo mexido com legumes+salada de alface + Pêra	arroz+ feijão+ovo mexido com legumes+salada de alface + Pêra
Terça-feira	Chá mate + mamão	Arroz + Purê de batata + coxa e sobrecoxa assada + salada de repolho+ mamão	Arroz + Purê de batata + coxa e sobrecoxa assada + salada de repolho+ mamão
Quarta-feira	Chá mate + banana	Arroz + feijão +carne bovina cozida+ cenoura cozida + salada de alface+ Banana	Arroz + feijão +carne bovina cozida+ cenoura cozida + salada de alface+ Banana
Quinta-feira	Leite + melão	Arroz+mandioca cozida + tilápia assada+ salada de repolho+ mamão	Arroz+mandioca cozida + tilápia assada+ salada de repolho+ mamão
Sexta-feira	Leite + melancia	arroz+ feijão+carne suína +cenoura cozida + salada de repolho+Melancia	arroz+ feijão+carne suína +cenoura cozida + salada de repolho+Melancia
*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			