



CARDÁPIO ESCOLA
Educação Infantil e Fundamental I

Alérgico ao glúten
29/09/2025 á 03/10/2025
CARDÁPIO 5

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	Chá mate e Melão	Arroz com feijão+ ovo com cenoura+ salada de tomate+ melão	Arroz com feijão+ ovo com cenoura+ salada de tomate+ melão
Terça-feira	Chá mate e Maça	Arroz + Feijão + carne suína com mandioca + Brócolis+ salada de couve +Pêra	Arroz + Feijão + carne suína com mandioca + Brócolis+ salada de couve +Pêra
Quarta-feira	Chá mate e Mamão	Arroz+feijão com peito de frango + chuchu + salada de repolho + maça	Arroz+feijão com peito de frango + chuchu + salada de repolho + maça
Quinta-feira	Chá mate e Maça	Arroz com feijão +peixe assado + batatinha+ salada de alface +banana	Arroz com feijão +peixe assado + batatinha+ salada de alface +banana
Sexta-feira	Chá mate e Banana	Arroz+feijão+ carne bovina moída + cenoura cozida + salada de repolho + mamão	Arroz+feijão+ carne bovina moída + cenoura cozida + salada de repolho + mamão
*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			