

**CARDÁPIO ESCOLA****Educação Infantil e Fundamental I****Alérgico ao glúten****13/10/2025 á 17/10/2025****CARDÁPIO 2**

Dra. Samara A.T. Kinoshita

Nutricionista CRN 8-7108

Departamento de Educação e Esportes de Uniflor

e-mail:nutricaouniflor@gmail.com

<b>Refeições</b>	<b>Café da Manhã</b>	<b>Lanche</b>	<b>Lanche da Tarde</b>
<b>Horários</b>	<b>07:00</b>	<b>10:00/10:15</b>	<b>14:30/ 14:45</b>
<b>Segunda-feira</b>	Leite + Maça	Arroz + Feijão + ovo mexido + tomate + cenoura ralada + melancia	Arroz + Feijão + ovo mexido + tomate + cenoura ralada + melancia
<b>Terça-feira</b>	Leite + Banana	Arroz com feijão + frango em molho+ cenoura cozida+ banana+ salada de repolho	Arroz com feijão + frango em molho+ cenoura cozida+ banana+ salada de repolho
<b>Quarta-feira</b>	Leite + Mamão	RECESSO	RECESSO
<b>Quinta-feira</b>	Leite + Melão	Arroz + Feijão + carne suína assada + brocolis+ Salada de alface + Pêra	Arroz + Feijão + carne suína assada + brocolis+ Salada de alface + Pêra
<b>Sexta-feira</b>	Leite + Pêra	Arroz + Feijão + carne Bovina + batata cozida + Salada de couve + Melancia	Arroz + Feijão + carne Bovina + batata cozida + Salada de couve + Melancia
<b>*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.</b>			
<b>Ofertar frutas sempre que disponível no almoço ou lanche da tarde como sobremesa</b>			