

**CARDÁPIO ESCOLA****Educação Infantil e Fundamental I****Alérgico ao glúten****24/11/2025 á 28/11/2025****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+ melancia	Arroz + feijão+ omelete +salada alface+ cenoura e chuchu + melancia	Arroz + feijão+ omelete +salada alface+ cenoura + melancia
Terça-feira	Chá mate+ melão	Arroz feijão + carne suina +vagem + feijão + salada de couve + melão	Arroz feijão + carne suina +vagem + feijão + salada de couve + melão
Quarta-feira	Chá mate + mamão	Arroz + feijão + carne bovina + banana + brócolis cozido + salada de repolho	Arroz + feijão + carne bovina + banana + brócolis cozido + salada de repolho
Quinta-feira	Leite + Maça	Arroz com feijão +peixe assado + salada de alface e couve flor+ Pêra	Arroz com feijão +peixe assado + salada de alface e couve flor+ Pêra
Sexta-feira	Leite + Banana	Arroz + feijão + peito de frango +abobrinha+ salada de couve + tangerina	Arroz + feijão + peito de frango +abobrinha+ salada de couve + tangerina
*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			