



CARDÁPIO ESCOLA
Educação Infantil e Fundamental I

Alérgico ao glúten e diabético

15/12/2025 á 19/12/2025

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 | Leite e fruta | Arroz + feijão+ ovo mexido +salada de alface + cenoura + melancia | Arroz + feijão+ ovo mexido +salada de alface + cenoura + melancia |
| Terça-feira | Chá mate e Fruta | Arroz + feijão+ carne moída + chuchu + salada de couve + melão | Arroz + feijão+ carne moída + chuchu + salada de couve + melão |
| Quarta-feira | Leite e fruta | Macarrão com molho de tomate + frango em molho + banana + salada de chuchu cozido | Macarrão com molho de tomate + frango em molho + banana + salada de chuchu cozido |
| Quinta-feira | Chá mate e Fruta | Arroz com feijão +peixe assado + salada de repolho e pepino+ laranja | Arroz com feijão +peixe assado + salada de repolho e pepino+ laranja |
| Sexta-feira | Leite e fruta | Arroz + feijão + carne em molho com cenoura + alface+mamão | Arroz + feijão + carne em molho com cenoura + alface+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. As crianças portadoras de Diabétes Melitos não devem repetir a preparação | | | |
| Ofertar frutas sempre que disponível no almoço ou lanche da tarde como sobremesa | | | |