



CARDÁPIO ESCOLA
Educação Infantil e Fundamental I

09/03/2026 á 13/03/2026
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 | 9:45 / 10:00 | 14:30/ 14:45 |
| Segunda-feira | Leite + pão com manteiga | Arroz+feijão+ com carne bovina+cenoura cozida + alface+ mamão | Arroz+feijão+ com carne bovina+cenoura cozida + alface+ mamão |
| Terça-feira | Chá com bolo simples | Arroz +feijão com coxa e sobrecoxa de frango assado + Chuchu+ salada de repolho + maça | Arroz +feijão com coxa e sobrecoxa de frango assado + Chuchu+ salada de repolho + maça |
| Quarta-feira | Leite + pão com manteiga | Macarrão com carne moída + Brócolis + salada de couve+ banana | Macarrão com carne moída + Brócolis + salada de couve+ banana |
| Quinta-feira | Chá com bolo simples | Arroz + Feijão + tilápia assada + tomate + Salada de alface + melão | Arroz + Feijão + tilápia assada + tomate + Salada de alface + melão |
| Sexta-feira | Leite + pão com manteiga | arroz+ feijão com carne suína+ abóbora cozida+ salada de couve+ melancia | arroz+ feijão com carne suína+ abóbora cozida+ salada de couve+ 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. As trocas ou substituições são permitidas por alimentos do mesmo grupo alimentar, não altrando significativamente a composição nutricional da refeição. | | | |
| Ofertar frutas sempre que disponível no almoço ou lanche da tarde como sobremesa | | | |