



**CARDÁPIO ESCOLA**  
**Educação Infantil e Fundamental I**  
**Intolerante a lactose**  
**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	10:00 / 10:15	14:30/ 14:45
<b>Segunda-feira</b>	Leite sem lactose+ pão	Arroz+feijão+ com carne bovina+cenoura cozida + alface+ mamão	Arroz+feijão+ com carne bovina+cenoura cozida + alface+ mamão
<b>Terça-feira</b>	Chá com bolo simples	Arroz +feijão com coxa e sobrecoxa de frango assado + Chuchu+ salada de repolho + maca	Arroz +feijão com coxa e sobrecoxa de frango assado + Chuchu+ salada de repolho + maca
<b>Quarta-feira</b>	Leite sem lactose+ pão	Macarrão com carne moída + Brócolis + salada de couve+ banana	Macarrão com carne moída + Brócolis + salada de couve+ banana
<b>Quinta-feira</b>	Chá com bolo simples	Arroz + Feijão + tilápia assada + tomate + Salada de alface + melão	Arroz + Feijão + tilápia assada + tomate + Salada de alface + melão
<b>Sexta-feira</b>	Leite sem lactose+ pão	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 alterando significativamente a composição nutricional da refeição.**

**Produtos alimentícios e as preparações culinárias dos alunos do escola, que são intolerantes a lactose, não poderá conter ingredientes como leite e derivados (leite, queijo, mussarella, brigadeiro, requeijão, manteiga, creme de leite, leite condensado, creme de leite, doce de leite, biscoitos recheados, patês). No entanto, se o rótulo do alimento ou produto alimentício, estiver descrito SEM LACTOSE, ai poderá ofertar.**