



**CARDÁPIO ESCOLA**  
**Educação Infantil e Fundamental I**

**16/03/2026 á 20/03/2026**  
**Cardápio 3**

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>	Chá mate com bolo	Arroz com carne moída + Feijão + cenoura + salada de alface+ mamão	Arroz com carne moída + Feijão + cenoura + salada de alface+ mamão
<b>Terça-feira</b>	Leite + pão com manteiga	Arroz+feijão+tilápia molho+ chuchu cozido +salada de couve + banana	Arroz+feijão+tilápia molho+ chuchu cozido +salada de couve + banana
<b>Quarta-feira</b>	Chá mate com bolo	Macarrão com peito de frango+ tomate +salada de repolho + melão	Macarrão com peito de frango+ tomate +salada de repolho + melão
<b>Quinta-feira</b>	Leite + pão com manteiga	Canjiquinha com carne suína + quiabo cozido + salada de alface+ maça	Canjiquinha com carne suína + quiabo cozido + salada de alface+ maça
<b>Sexta-feira</b>	Leite com bolo	Arroz +Feijão + coxa e sobrecoxa assada+ brócolis + salada de repolho+ melancia	Arroz +Feijão + coxa e sobrecoxa assada+ brócolis + salada de repolho+ 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. As trocas ou substituições são permitidas por alimentos do mesmo grupo alimentar, não altrando significativamente a composição nutricional da refeição.</b>			
<b>Ofertar frutas sempre que disponível no almoço ou lanche da tarde como sobremesa</b>			