



CARDÁPIO ESCOLA
Educação Infantil e Fundamental I
Intolerante a Lactose
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

Refeições	Café da Manhã	Lanche	Lanche da tarde
Horários	07:00	10:00 / 10:15	14:30/ 14:45
Segunda-feira	Chá mate com bolo	Arroz com carne moída + Feijão + cenoura + salada de alface+ mamão	Arroz com carne moída + Feijão + cenoura + salada de alface+ mamão
Terça-feira	Leite sem lactose + pão	Arroz+feijão+tilápia molho+ chuchu cozido +salada de couve + banana	Arroz+feijão+tilápia molho+ chuchu cozido +salada de couve + banana
Quarta-feira	Chá mate com bolo	Macarrão com peito de frango+ tomate +salada de repolho + melão	Macarrão com peito de frango+ tomate +salada de repolho + melão
Quinta-feira	Leite sem lactose + pão	Canjiquinha com carne suína + quiabo cozido + salada de alface+ maça	Canjiquinha com carne suína + quiabo cozido + salada de alface+ maça
Sexta-feira	Leite sem lactse com bolo	Arroz +Feijão + coxa e sobrecoxa assada+ brócolis + salada de repolho+ melancia	Arroz +Feijão + coxa e sobrecoxa assada+ brócolis + salada de repolho+ 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.**

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.