



CARDÁPIO ESCOLA
Educação Infantil e Fundamental I

16/03/2026 á 20/03/2026

CARDÁPIO 1

Alérgico ao Glúten, Ovo e Leite (APLV)

Dra. Samara A.T. Kinoshita
Nutricionista CRN 8-7108
Departamento de Educação e Esportes de Uniflor
[e-mail:nutricaouniflor@gmail.com](mailto: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 + mamão	Arroz com carne moída + Feijão + cenoura + salada de alface+ mamão	Arroz com carne moída + Feijão + cenoura + salada de alface+ mamão
Terça-feira	Chá mate + melão	Arroz+feijão+tilápia molho+ chuchu cozido +salada de couve + banana	Arroz+feijão+tilápia molho+ chuchu cozido +salada de couve + banana
Quarta-feira	Chá mate + maçã	Arroz + feijão +peito de frango+ tomate +salada de repolho + melão	Arroz + feijão +peito de frango+ tomate +salada de repolho + melão
Quinta-feira	Chá mate+ melancia	Canjiquinha com carne suína + quiabo cozido + salada de alface+ maçã	Canjiquinha com carne suína + quiabo cozido + salada de alface+ maçã
Sexta-feira	Chá mate + banana	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 alterando significativamente a composição nutricional da refeição.**

Produtos alimentícios e as preparações culinárias dos alunos da escola, que são alérgicos a ovo e glúten, não poderá conter farinha de trigo, aveia, cevada, ovos, gema e clara nos ingredientes e traços. No entanto, sempre ler o rótulo do alimento ou produto alimentício, que não deve estar escrito nos ingredientes OVO(S) ou GLÚTEN. Bem como, nas informações adicionais: PODE CONTER TRAÇOS DE OVO (S). PODE CONTER TRAÇOS DE GLÚTEN. Se conter nos ingredientes ou nas informações adicionais, o ingrediente OVO, AVEIA, TRIGO E CEVADA, então NÃO ofertar para os alunos.