



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

**Intolerante a Lactose**  
**23/03/2026 á 27/03/2026**  
**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>	Leite sem lactose com biscoito doce	Macarrão com frango + salada alface e cenoura + Melão	Macarrão com frango + salada alface e cenoura + Melão
<b>Terça-feira</b>	Chá mate e Bolo simples	Arroz+canjiquinha + carne suína+ melancia + salada de repolho+ Abóbora cozida	Arroz+canjiquinha + carne suína+ melancia + salada de repolho+ Abóbora cozida
<b>Quarta-feira</b>	Leite sem lactose e Pão	Arroz com tilápia assada + Brócolis+ feijão + salada de couve + mamão	Arroz com tilápia assada + Brócolis+ feijão + salada de couve + mamão
<b>Quinta-feira</b>	Chá mate e Bolo simples	Polenta com arroz+carne bovina cozida + salada repolho + chuchu cozida+ manga	Polenta com arroz+carne bovina cozida + salada repolho + chuchu cozida+ manga
<b>Sexta-feira</b>	Leite sem lactose e Pão caseiro	Arroz com coxa e sobrecoxa assada + mandioca cozida + feijão + salada de alface + banana	Arroz com coxa e sobrecoxa assada + mandioca cozida + feijão + salada de alface + banana

**\*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.**