



CARDÁPIO ESCOLA
Educação Infantil e Fundamental I

10/10/2022 á 14/10/22
CARDÁPIO 1

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 | 9:30 / 9:45 | 14:30/ 14:45 |
| Segunda-feira | Leite Achocolatado e bolo | Arroz temperado (milho+ervilha) + carne bovina cozida +salada alface e cenoura + banana | Arroz temperado (milho+ervilha) + carne bovina cozida +salada alface e cenoura + banana |
| Terça-feira | Leite Achocolatado e Biscoito doce | Arroz com feijão + carne de panela cozida com cenoura e salada repolho + banana | Arroz com feijão + carne de panela cozida com cenoura e salada repolho + banana |
| Quarta-feira | Leite Achocolatado e Biscoito doce | Arroz com feijão + peixe assado com chuchu e salada couve + mamão | Arroz com feijão + peixe assado com chuchu e salada couve + mamão |
| Quinta-feira | Leite Achocolatado e Biscoito doce | Macarrão com peito de frango cozido + cenoura cozida+ salada de acelga +laranja | Macarrão com peito de frango cozido + cenoura cozida+ salada de acelga +laranja |
| Sexta-feira | Leite Achocolatado e Pão | Arroz com feijão + peixe em molho com batatinha e salada alface +maça | Arroz com feijão + peixe em molho com batatinha e salada alface +maça |

*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.

Ofertar frutas sempre que disponível no almoço ou lanche da tarde como sobremesa