



CARDÁPIO ESCOLA
Educação Infantil e Fundamental I

24/10/22 a 28/10/22
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	9:30 / 9:45	14:30/ 14:45
Segunda-feira	Biscoito doce com Chá mate	Arroz com coxa e sobrecoxa assada+ Feijão + cenoura+ salada de alface + maçã	Arroz com coxa e sobrecoxa assada+ Feijão + cenoura+ salada de alface + maçã
Terça-feira	Chá mate com Pão manteiga	Arroz+feijão+tilápia assada+ chuchu cozido +salada de couve + banana	Arroz+feijão+tilápia assada+ chuchu cozido +salada de couve + banana
Quarta-feira	Biscoito doce com chá mate	Macarrão com coxa e sobrecoxa assada + cenoura cozida + salada repolho+ laranja	Macarrão com coxa e sobrecoxa assada + cenoura cozida + salada repolho+ laranja
Quinta-feira	Chá mate com Pão manteiga	Arroz com carne bovina cozida + Feijão + cenoura + salada de acelga+ mamão	Arroz com carne bovina cozida + Feijão + cenoura + salada de acelga+ mamão
Sexta-feira	Pão com manteiga + leite	Macarrão com molho de tomate + frango cozido+ tomate+maçã	Macarrão com molho de tomate + frango cozido+ tomate+maçã

*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