



CARDÁPIO ESCOLA
Educação Infantil e Fundamental I

07/11/2022 Á 11/11/22
Cardápio 5

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	Chá Mate + biscoito doce	Macarrão com carne de moída e molho de tomate + cenoura com salada de alface+ banana	Macarrão com carne de moída e molho de tomate + cenoura com salada de alface+ banana
Terça-feira	Pão com leite com chocolate	Arroz + Feijão + coxa de frango assada +salada de repolho+ batata+ laranja	Arroz + Feijão + coxa de frango assada +salada de repolho+ batata+ laranja
Quarta-feira	Leite e biscoito doce	Purê de batata + peixe assado +salada de couve+ chuchu+ mamão	Purê de batata + peixe assado +salada de couve+ chuchu+ mamão
Quinta-feira	Bolo simples com leite	Polenta com carne bovina moída em molho com cenoura e salada de acelga+ maça	Polenta com carne bovina moída em molho com cenoura e salada de acelga+ maça
Sexta-feira	Chá Mate + biscoito doce	Arroz + Feijão + carne suína assada +tomate+ alface + laranja	Arroz + Feijão + carne suína assada +tomate+ alface + laranja

*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