



CARDÁPIO ESCOLA

14/11/2022 á 18/11/2022

Cardápio 6

Dra. Samara A.T. Kinoshita

Nutricionista CRN 8-7108

Especialista em nutrição clínica, metabolismo e esporte

[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 com Biscoito doce	Arroz + Feijão+ carne de panela cozida + cenoura cozida+salada alface	Arroz + Feijão+ carne de panela cozida + cenoura cozida+salada alface
Terça-feira	Leite com achocolatado + biscoito doce	Arroz + Feijão +suino assado em cubos + salada de couve+tomate	Arroz + Feijão +suino assado em cubos + salada de couve+tomate
Quarta-feira	Leite com achocolatado+ biscoito doce	Macarrão com carne moída com chuchu cozido + molho de tomate + salada de repolho	Macarrão com carne moída com chuchu cozido + molho de tomate + salada de repolho
Quinta-feira	Bolo simples com leite	Arroz com carne bovina cozida + Feijão+ abobrinha e salada de alface	Arroz com carne bovina cozida + Feijão+ abobrinha e salada de alface
Sexta-feira	Leite com achocolatado + biscoito doce	Polenta com carne de moída + cenoura cozida + salada de repolho	Polenta com carne de moída + cenoura cozida + salada de repolho

*Cardápio sujeito a alteração sem aviso prévio (de acordo com a disponibilidade de alimentos)

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

Ofertar salada verde sempre que disponível no almoço ou lanche da tarde