



CARDÁPIO ESCOLA
Educação Infantil e Fundamental I

21/11/2022 á 25/11/22
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 Biscoito doce	Arroz +feijão + carne bovina cozida +salada alface e cenoura + banana	Arroz +feijão + carne bovina cozida +salada alface e cenoura + banana
Terça-feira	Chá mate e Pão e manteiga	Macarrão com peito de frango cozido + cenoura cozida+ salada de acelga +laranja	Macarrão com peito de frango cozido + cenoura cozida+ salada de acelga +laranja
Quarta-feira	Leite Achocolatado e Bolo simples	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 Pão caseiro com manteiga	Arroz com feijão + carne suína assada com cenoura e salada repolho + banana	Arroz com feijão + carne suína assada com cenoura e salada repolho + banana
Sexta-feira	Leite Achocolatado e Biscoito doce	Arroz com feijão + coxa de frango assada com batatinha e salada alface +maça	Arroz com feijão + coxa de frango assada 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