



CARDÁPIO ESCOLA
Educação Infantil e Fundamental I

28/11/2022 á 02/12/2022
CARDÁPIO 2

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	Leite + biscoito doce	Arroz com carne de panela + Feijão + batatinha +Salada de alface + laranja	Arroz com carne de panela + Feijão + batatinha +Salada de alface + laranja
Terça-feira	Leite com pão e manteiga	Macarronada com carne bovina+cenoura cozida + tomate e acelga+ laranja	Macarronada com carne bovina+cenoura cozida + tomate e acelga+ laranja
Quarta-feira	Leite + biscoito doce	Arroz + Feijão +peixe assado + chuchu cozido e salada de couve + mamão	Arroz + Feijão +peixe assado + chuchu cozido e salada de couve + mamão
Quinta-feira	Leite com bolo	Polenta com frango em molho+ cenoura cozida+ banana	Polenta com frango em molho+ cenoura cozida+ banana
Sexta-feira	Leite + biscoito doce	Arroz com coxa e sobrecoxa de frango assado + salada de alface + banana	Arroz com coxa e sobrecoxa de frango assado + salada de alface + banana

*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