



**CARDÁPIO ESCOLA**  
**Educação Infantil e Fundamental I**

**05/12/2022 á 09/12/2022**  
**Cardápio 3**

Dra. Samara A.T. Kinoshita  
Nutricionista CRN 8-7108  
Departamento de Educação e Esportes de Uniflor  
e-mail:nutricaouniflor@gmail.com

<b>Refeições</b>	<b>Café da Manhã</b>	<b>Lanche</b>	<b>Lanche da tarde</b>
<b>Horários</b>	<b>07:00</b>	<b>9:30 / 9:45</b>	<b>14:30/ 14:45</b>
<b>Segunda-feira</b>	Biscoito com chá mate	Arroz com peito de frango+ Feijão + cenoura+ salada de alface + maça	Arroz com peito de frango+ Feijão + cenoura+ salada de alface + maça
<b>Terça-feira</b>	Biscoito com chá mate	Arroz+feijão+tilápia assada+ chuchu cozido +salada de couve + banana	Arroz+feijão+tilápia assada+ chuchu cozido +salada de couve + banana
<b>Quarta-feira</b>	Biscoito 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
<b>Quinta-feira</b>	Biscoito com chá mate	Arroz com carne bovina cozida + Feijão + cenoura + salada de acelga+ mamão	Arroz com carne bovina cozida + Feijão + cenoura + salada de acelga+ mamão
<b>Sexta-feira</b>	Biscoito com chá mate	Macarrão com molho de tomate + frango cozido+ tomate+maça	Macarrão com molho de tomate + frango cozido+ tomate+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