



CARDÁPIO ESCOLA
Educação Infantil e Fundamental I

12/12/2022 á 16/12/22
Cardápio 4

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	Biscoito doce com leite	Arroz + feijão+ carne bovina cozida +salada alface e cenoura + banana+ suco de polpa	Arroz + feijão+ carne bovina cozida +salada alface e cenoura + banana+ suco de polpa
Terça-feira	Biscoito doce com leite	Arroz + feijão + coxa e sobrecoxa assada + salada de repolho e batata + laranja	Arroz + feijão + coxa e sobrecoxa assada + salada de repolho e batata + laranja
Quarta-feira	Biscoito doce com leite	Macarrão com molho de tomate + peito de frango em molho+ mamão + salada de alface	Macarrão com molho de tomate + peito de frango em molho+ mamão + salada de alface
Quinta-feira	Biscoito doce com leite	Arroz + feijão + com carne bovina cozida + salada acelga + cenoura cozida+ mamão + suco de polpa	Arroz + feijão + com carne bovina cozida + salada acelga + cenoura cozida+ mamão + suco de polpa
Sexta-feira	Biscoito doce com leite	Arroz com tilápia assada + chuchu + feijão + salada de couve + mamão	Arroz com tilápia assada + chuchu + feijão + salada de couve + mamão

*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