



CARDÁPIO ESCOLA
Educação Infantil e Fundamental I

20/02/2023 á 24/02/2023
Cardápio 3

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 com bolo	Arroz com peito de frango+ Feijão + cenoura+ salada de alface + maça	Arroz com peito de frango+ Feijão + cenoura+ salada de alface + maça
Terça-feira	Leite + pão com manteiga	Arroz+feijão+tilápia assada+ chuchu cozido +salada de couve + banana	Arroz+feijão+tilápia assada+ chuchu cozido +salada de couve + banana
Quarta-feira	Leite com bolo	Macarrão com coxa e sobrecoxa assada + cenoura cozida + salada repolho+ laranja	Macarrão com coxa e sobrecoxa assada + cenoura cozida + salada repolho+ laranja
Quinta-feira	Leite + pão com manteiga	Arroz com carne bovina cozida + Feijão + cenoura + salada de acelga+ mamão	Arroz com carne bovina cozida + Feijão + cenoura + salada de acelga+ mamão
Sexta-feira	Leite com bolo	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 altrando significativamente a composição nutricional da refeição.

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