



CARDÁPIO ESCOLA
Educação Infantil e Fundamental I

13/03/2023 á 17/03/23

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 Pão com manteiga	Arroz com feijão + coxa de frango assada com quiabo e salada alface +maça	Arroz com feijão + coxa de frango assada com quiabo e salada alface +maça
Terça-feira	Chá mate e Pão caseiro e manteiga	Arroz +feijão + carne bovina cozida +salada alface e cenoura + banana	Arroz +feijão + carne bovina cozida +salada alface e cenoura + banana
Quarta-feira	Leite Achocolatado e Bolo simples	Arroz com feijão + filé de frango em molho com chuchu e salada couve + mamão	Arroz com feijão + filé de frango em molho com chuchu e salada couve + mamão
Quinta-feira	Chá mate e Pão caseiro com manteiga	Arroz com feijão + carne suína com milho e salada repolho + banana	Arroz com feijão + carne suína com milho e salada repolho + banana
Sexta-feira	Leite Achocolatado e Bolo simples	Macarrão com filé de tilápia+ cenoura cozida+ salada de acelga +laranja	Macarrão com filé de tilápia+ cenoura cozida+ salada de acelga +laranja

*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. Oferetar frutas sempre que disponível no almoço ou lanche da tarde como sobremesa

