



CARDÁPIO ESCOLA
Educação Infantil e Fundamental I

12/06/2023 á 16/06/2023
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 e Biscoito doce	Arroz + feijão +com omelete+cenoura+ salada de alface + maça	Arroz + feijão +com omelete+cenoura+ salada de alface + maça
Terça-feira	Chá mate e Pão caseiro e manteiga	Macarrão+carne bovina cozida + chuchu cozido +salada de repolho + mamão formosa	Macarrão+carne bovina cozida + chuchu cozido +salada de repolho + mamão formosa
Quarta-feira	Leite e Bolo simples	Arroz+mandioca cozida + tilápia assada + vagem cozida + salada de couve+ melão	Arroz+mandioca cozida + tilápia assada + vagem cozida + salada de couve+ melão
Quinta-feira	Chá mate e Pão caseiro com manteiga	Arroz + Purê de batata + carne suína + Feijão + cenoura + salada de alface+Banana nanica	Arroz + Purê de batata + carne suína + Feijão + cenoura + salada de alface+Banana nanica
Sexta-feira	Leite e Bolo simples	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