



CARDÁPIO ESCOLA
Educação Infantil e Fundamental I

19/06/2023 á 23/06/2023
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	Leite e biscoito doce	Arroz + feijão+ carne bovina cozida +salada repolho + salada de batata e cenoura + banana	Arroz + feijão+ carne bovina cozida +salada repolho + salada de batata e cenoura + banana
Terça-feira	Chá mate e Pão caseiro e manteiga	Arroz com coxa e sobrecoxa assada + chuchu + feijão + salada de couve + melão	Arroz com coxa e sobrecoxa assada + chuchu + feijão + salada de couve + melão
Quarta-feira	Leite e Bolo simples	Macarrão com molho de tomate + carne moída+ maça + salada de cenoura cozida	Macarrão com molho de tomate + carne moída+ maça + salada de cenoura cozida
Quinta-feira	Chá mate e Pão caseiro com manteiga	Arroz com feijão +peixe assado + beterraba cozida + salada de couve + laranja	Arroz com feijão +peixe assado + beterraba cozida + salada de couve + laranja
Sexta-feira	Leite e Bolo simples	Arroz + feijão + com carne suína + salada acelga + vagem cozida+ mamão	Arroz + feijão + com carne suína + salada acelga + vagem cozida+ 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 altrando significativamente a composição nutricional da refeição.

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