



CARDÁPIO ESCOLA
Educação Infantil e Fundamental I

31/07/2023 á 04/08/2023
CARDÁPIO 2

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	Chá mate com biscoito doce	Mandioca cozida+arroz+ com carne bovina +cenoura cozida + alface+ mamão	Mandioca cozida+arroz+ com carne bovina +cenoura cozida + alface+ mamão
Terça-feira	Leite com pão e manteiga	Macarrão com carne moída + chuchu cozido + salada de repolho+ banana	Macarrão com carne moída + chuchu cozido + salada de repolho+ banana
Quarta-feira	Leite com bolo	arroz+ Polenta com frango em molho+ abobrinha cozida+ maçã+ salada de couve	arroz+ Polenta com frango em molho+ abobrinha cozida+ maçã+ salada de couve
Quinta-feira	Leite + pão com manteiga	Arroz + Feijão + tilápia assada + tomate + Salada de alface + melão	Arroz + Feijão + tilápia assada + tomate + Salada de alface + melão
Sexta-feira	Leite + bolo	Arroz com coxa e sobrecoxa de frango assado + salada de alface + melancia	Arroz com coxa e sobrecoxa de frango assado + salada de alface + melancia

*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