



**CARDÁPIO ESCOLA**  
**Educação Infantil e Fundamental I**

**16/10/2023 á 20/10/2023**  
**CARDÁPIO 2**

Dra. Samara A.T. Kinoshita  
Nutricionista CRN 8-7108  
Departamento de Educação e Esportes de Uniflor  
e-mail:nutricaouniflor@gmail.com

<b>Refeições</b>	<b>Café da Manhã</b>	<b>Lanche</b>	<b>Lanche da tarde</b>
<b>Horários</b>	<b>07:00</b>	<b>9:30 / 9:45</b>	<b>14:30/ 14:45</b>
<b>Segunda-feira</b>	Chá mate com biscoito doce	Macarrão com carne moída + chuchu cozido + salada de repolho+ banana	Macarrão com carne moída + chuchu cozido + salada de repolho+ banana
<b>Terça-feira</b>	Leite com pão e manteiga	Arroz com coxa e sobrecoxa de frango assado + salada de alface + melancia	Arroz com coxa e sobrecoxa de frango assado + salada de alface + melancia
<b>Quarta-feira</b>	Leite com bolo	Mandioca cozida+arroz+ com ovo mexido +cenoura cozida + alface+ mamão	Mandioca cozida+arroz+ com ovo mexido +cenoura cozida + alface+ mamão
<b>Quinta-feira</b>	Leite + pão com manteiga	Arroz + Feijão + carne suína assada + tomate + Salada de alface + melão	Arroz + Feijão + carne suína assada + tomate + Salada de alface + melão
<b>Sexta-feira</b>	Leite + bolo	Macarrão com frango em molho+ abobrinha cozida+ maçã+ salada de couve	arroz+ Polenta com frango em molho+ abobrinha cozida+ maçã+ salada de couve

\*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 para as crianças as 13:00**