



CARDÁPIO ESCOLA
Educação Infantil e Fundamental I

11/12/2023 á 15/12/2023
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	9:45 /10:00	14:30/ 14:45
Segunda-feira	Chá mate com biscoito doce	Arroz+feijão+ com ovo mexido +cenoura cozida + alface+ mamão	Arroz+feijão+ com ovo mexido +cenoura cozida + alface+ mamão
Terça-feira	Leite com pão e manteiga	Arroz +feijão com coxa e sobrecoxa de frango assado + salada de alface + maçã	Arroz +feijão com coxa e sobrecoxa de frango assado + salada de alface + maçã
Quarta-feira	Chá com bolo simples	Macarrão com carne de panela + chuchu cozido + salada de repolho+ banana	Macarrão com carne de panela + chuchu cozido + salada de repolho+ banana
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	Chá com bolo simples	arroz+ feijão com carne suína+ abobrinha cozida+ maçã+ salada de couve	arroz+ feijão com carne suína+ 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