



CARDÁPIO ESCOLA

11/03/2024 á 15/03/2024

Cardápio 6

Dra. Samara A.T. Kinoshita

Nutricionista CRN 8-7108

Especialista em nutrição clínica, metabolismo e esporte

[e-mail:nutricaouniflor@gmail.com](mailto: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+ carne de panela cozida + cenoura cozida+salada alface	Arroz + Feijão+ carne de panela cozida + cenoura cozida+salada alface
Terça-feira	Leite com bolo simples	Arroz + Feijão +suino assado em cubos + salada de couve+tomate	Arroz + Feijão +suino assado em cubos + salada de couve+tomate
Quarta-feira	Chá mate com pão e manteiga	Macarrão com frango com abobrinha cozida + molho de tomate + salada de repolho	Macarrão com frango com abobrinha cozida + molho de tomate + salada de repolho
Quinta-feira	Bolo simples com leite	Arroz com peixe em molho + Feijão+ brócolis e salada de alface	Arroz com peixe em molho + Feijão+ brócolis e salada de alface
Sexta-feira	Leite com pão com manteiga	Macarrão cozido + cenoura cozida + salada de repolho + carne em cubos	Macarrão cozido + cenoura cozida + salada de repolho + carne em cubos

*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 salada verde sempre que disponível no almoço ou lanche da tarde

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