





Prefeitura Municipal de Cantagalo

Secretaria de Educação

Nutricionista Vanderleia Volff CRN 8 10292



CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL (6 - 10 ANOS) – DOENÇA CELÍACA

| | Segunda-feira | Terça-feira | Quarta-feira | Quinta-feira | Sexta-feira |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| SEMANA 1  | 07/03 (Ferro heme) Quirera com peito de frango | 08/03 (Ferro não heme) Virado de feijão com ovo e chá | 09/03 (ferro heme) Risoto <i>Salada: Alface</i> | 10/03 (Fruta) Ovos mexidos <i>Fruta: Banana</i> | 11/03 (Ferro heme) Polenta com carne moída Beterraba e chuchu cozido |
| SEMANA 2 | 14/03 (ferro não heme) Farofa de ovos | 15/03 (ferro heme) Arroz, feijão e peito de frango <i>Salada: Alface</i> | 16/03 (ferro heme) Quirera com carne de porco <i>Salada: Abobrinha e cenoura</i> | 17/03 Ovos mexidos | 18/03 Polenta com carne moída |
| SEMANA 3  | 21/03 (Ferro heme) Quirera com carne moída <i>Salada de tomate e beterraba picados</i> | 22/03 (ferro heme) Carreteiro <i>Salada de alface</i> | 23/03 (Ferro não heme) Sopa de feijão Feijão, Batatinha, cenoura e chuchu | 24/03 (Fruta) Ovos mexidos <i>Fruta: Melancia</i> | 25/03 (Ferro heme) Polenta com peito de frango |
| SEMANA 4  | 28/03 (ferro não heme) Farofa de ovos | 29/03 (Ferro heme) Arroz, feijão e peito de frango <i>Salada: Alface</i> | 30/03 (ferro heme) Quirera com carne de porco <i>Salada de tomate</i> | 31/03 (Fruta) Ovos mexidos <i>Fruta: Banana</i> | 01/04 (ferro heme) Risoto <i>Salada de abobrinha</i> |



MÊS MARÇO/2022

ORIENTAÇÕES – DOENÇA CELÍACA

- Sempre preparar o alimento em **panela separada** e utilizar **utensílios separados** para a criança.
- Observar o rótulo dos alimentos industrializados (**CONTÉM GLÚTEN OU NÃO CONTÉM GLÚTEN**)
 - Para engrossar molhos **não utilizar** farinha de trigo, pode ser utilizado amido de milho.

ALIMENTOS PERMITIDOS:

- **Cereais:** milho, arroz;
- **Farinhas:** arroz, mandioca, milho, fubá, fécula de batata, fécula de mandioca, polvilho doce, polvilho azedo;
- **Gorduras:** gordura vegetal, óleos, margarinas;
- **Laticínios:** leite, manteiga, queijos, derivados;
- **Carnes e ovos:** aves, suínos, bovinos, caprinos, miúdos
- **Hortaliças e leguminosas:** folhosas, legumes, tubérculos (feijão, cará, inhame, soja, grão de bico, ervilha, lentilha, batata, mandioca)
- **Frutas:** todas, ao natural e sucos.

ALIMENTOS PROIBIDOS:

- Trigo
- Aveia
- Centeio
- Gérmen de trigo
- Flocos de cereais
- Pães
- Bolos e biscoitos preparados com farinha de trigo
- Temperos comerciais
- Achocolatado
- Salsicha (pode ter resquícios)

Prefeitura Municipal de Cantagalo
Secretaria de Educação
Nutricionista Vanderleia Volff CRN 8 10292

