




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



CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL (6 - 10 ANOS) – INTOLERÂNCIA A LACTOSE

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
SEMANA 1 	07/03 (Ferro heme) Macarrão 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) Pão fatiado com margarina <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 (Preparação doce) Mingau caseiro com bolacha (Leite e biscoito sem lactose)	18/03 Cachorro quente <i>Molho com tomate</i>
SEMANA 3 	21/03 (Ferro heme) Macarrão 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, macarrão, Batatinha, cenoura e chuchu	24/03 (Fruta) Pão francês com margarina <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) Pão fatiado com doce de frutas <i>Fruta: Banana</i>	01/04 (ferro heme) Risoto <i>Salada de abobrinha</i>

Prefeitura Municipal de Cantagalo

Secretaria de Educação

Nutricionista Vanderleia Volff CRN 8 10292



--	--	--	--	--	--

MÊS MARÇO/2022