



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