



CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL (maio a agosto/ 2019)

INTOLERANTE À LACTOSE

1ª SEMANA COMPLETA

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Sopa de frango, legumes e arroz Pão fatiado (servir junto com a sopa)	Pão francês integral com mel Chá de maracujá (mais fraco)	Feijão carioca e arroz Carne em cubos com legumes Salada crua Laranja	Macarrão caseiro com carne de frango (coxinha da asa) em molho Salada cozida Salada crua	Pão fatiado com geléia de frutas Leite 0% lactose com cacau Banana

2ª SEMANA COMPLETA

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Polenta com molho de carne suína Legumes refogados (abobrinha, cenoura) Salada crua	Pão francês com linguicinha assada e alface Chá de abacaxi Morgota	Sopa de feijão preto com massinha fina e legumes Pão fatiado (servir junto com a sopa)	Galinhada (frango e legumes) Salada crua Salada cozida Maçã	Bebida láctea 0% lactose Biscoito sem adição de leite Banana

3ª SEMANA COMPLETA

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Sopa de agnoline com frango e legumes	Pão de milho (sem leite) com doce de frutas	Carreteiro com carne em cubos e legumes	Macarrão caseiro com carne moída	Biscoito caseiro sem leite Café com leite 0% lactose

Pão fatiado (servir junto com a sopa)	Chá de ervas (horta) Laranja	Salada crua Salada cozida	Abóbora cabotia refogada Salada crua	Banana

4ª SEMANA COMPLETA

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Sopa de massinha fina com carne de gado e legumes Pão fatiado (servir junto com a sopa)	Sanduíche com pão fatiado e presunto Café com leite 0% lactose Maçã	Polenta com molho de carne de frango Salada crua Salada cozida Morgota	Feijoada (carne, linguiça, etc.) Arroz Batata doce caramelizada Salada crua	Pão fatiado com melado Chá de abacaxi Banana

5ª SEMANA- INÍCIO E FINAL DE MÊS (INCOMPLETA)

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Arroz e lentilha Carne de panela com legumes Salada crua	Pão francês com carne moída (legumes) e alface Chá de maçã	Macarrão com molho de salame Salada cozida Salada crua Abóbora cabotiá assada com açúcar e canela	Pão fatiado integral com melado Chá de ervas (horta)	Bolo de cacau (sem leite) Leite 0% lactose com cacau Banana

Obs.:

- **O Cardápio deverá ser seguido rigorosamente e só poderá ser modificado mediante autorização da nutricionista;**
- **As crianças devem se servir sozinhas em forma de bifê;**
- **As crianças poderão repetir sempre que quiserem;**

Midian Rachelle Zancanaro da Silva

Nutricionista Responsável Técnica do PNAE

CRN10 - 2256