



PREFEITURA MUNICIPAL DE BARRETOS
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, ESPORTE E LAZER
SETOR DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



CARDÁPIOS 2018 - Abril
CEMEI MÃE COMERCIÁRIA

	SEGUNDA-FEIRA (02/04)	TERÇA-FEIRA (03/04)	QUARTA-FEIRA (04/04)	QUINTA-FEIRA (05/04)	SEXTA-FEIRA (06/04)	SÁBADO (07/04)
Desjejum	Bolacha + leite com achocolatado	Pão c/ margarina + leite com achocolatado	Pão com margarina + leite	Pão c/ margarina + leite com achocolatado	Pão c/ margarina + leite	Bolacha + leite c/ achocolatado
Almoço	Arroz + feijão + omelete de forno	Arroz + creme de milho + frango em molho	Arroz + feijão + carne moída refogada c/ cenoura	Arroz + feijão + fricassé de peixe + salada de tomate	Arroz + feijão + frango cozido + repolho refogado	Arroz + feijão + frango cozido c/ cenoura
Lanche da tarde	Curau	Bolo de fubá	Flan de chocolate	Torta de legumes c/ frango + suco	Abacatada + bolacha	Pão c/ molho de frango
Jantar	Sopa de fubá c/ macarrão e legumes	Macarronada c/ molho de tomate	Sopa de legumes c/ macarrão e frango	Macarronada c/ molho de tomate + tangerina	Sopa de feijão c/ macarrão e legumes	-
	SEGUNDA-FEIRA (09/04)	TERÇA-FEIRA (10/04)	QUARTA-FEIRA (11/04)	QUINTA-FEIRA (12/04)	SEXTA-FEIRA (13/04)	SÁBADO (14/04)
Desjejum	Bolacha + leite com achocolatado	Pão c/ margarina + leite com achocolatado	Pão com margarina + leite	Pão c/ margarina + leite com achocolatado	Pão c/ margarina + leite	Bolacha + leite c/ achocolatado
Almoço	Arroz + feijão + salada de cenoura ovos cozidos	Arroz + feijão + estrogonofe de carne em cubos	Galinhada + feijão	Arroz + feijão + pernil de panela c/ batata + tangerina	Arroz + feijão + frango assado c/ batata doce + banana	Arroz + feijão + carne moída c/ batata
Lanche da tarde	Mingau de aveia	Pizza de polenta	Bolo de chocolate + leite	Bolacha + leite	Flan de chocolate	Pão c/ muçarela + leite
Jantar	Macarronada c/ molho de tomate	Sopa de legumes c/ macarrão	Macarronada c/ molho de carne moída	Sopa de fubá c/ legumes e macarrão	Canja	-
	SEGUNDA-FEIRA (16/04)	TERÇA-FEIRA (17/04)	QUARTA-FEIRA (18/04)	QUINTA-FEIRA (19/04)	SEXTA-FEIRA (20/04)	SÁBADO (21/04)

Desjejum	Bolacha + leite com achocolatado	Bolacha + leite com achocolatado	Pão com margarina + leite	Pão c/ margarina + leite com achocolatado	Pão c/ margarina + leite	Bolacha + leite c/ achocolatado
Almoço	Arroz + feijão + fritada espanhola + salada de tomate	Arroz + feijão + pirão de frango	Arroz + feijão + merluza assada ou cozida c/ batata e cenoura	Surpresa de carne moída + feijão	Arroz + feijão + frango cozido c/ milho verde + chuchu ao molho branco	Arroz + feijão + frango cozido c/ batata
Lanche da tarde	Curau	Torta de legumes c/ frango	Flan de chocolate	Bolo de cenoura + leite	Bolacha + leite	Pão c/ molho de carne moída + laranja
Jantar	Sopa de feijão c/ frango e macarrão	Macarronada c/ molho de tomate	Sopa de legumes c/ macarrão	Canja	Sopa de fubá c/ macarrão e legumes + banana	-
	SEGUNDA-FEIRA (23/04)	TERÇA-FEIRA (24/04)	QUARTA-FEIRA (25/04)	QUINTA-FEIRA (26/04)	SEXTA-FEIRA (27/04)	SÁBADO (28/04)
Desjejum	Bolacha + leite com achocolatado	Pão c/ margarina + leite com achocolatado	Pão com margarina + leite	Pão c/ margarina + leite com achocolatado	Pão c/ margarina + leite	Bolacha + leite c/ achocolatado
Almoço	Arroz + tutu de feijão c/ ovos cozidos + salada de tomate	Arroz + feijão + polenta c/ molho de frango	Arroz + feijão + pernil acebolado + salada de beterraba	Arroz + feijão + carne em cubos cozida + tutu de feijão c/ ovos cozidos e picados	Arroz + feijão + frango cozido c/ batata	Arroz + feijão + estrogonofe de carne em cubos
Lanche da tarde	Arroz doce	Bolo de laranja + leite	Gelatina	Bolacha + leite	Flan de chocolate	Pão c/ muçarela + tangerina
Jantar	Macarronada c/ molho de carne moída	Sopa de feijão c/ macarrão e legumes	Macarronada c/ molho rosê gratinada	Sopa de legumes c/ macarrão	Macarronada c/ molho de tomate + banana	-
	SEGUNDA-FEIRA (30/04)	TERÇA-FEIRA (01/05)	QUARTA-FEIRA (02/05)	QUINTA-FEIRA (03/05)	SEXTA-FEIRA (04/05)	SÁBADO (05/05)
Desjejum	Ponto facultativo	Feriado	Pão com margarina + leite	Pão c/ margarina + leite com achocolatado	Pão c/ margarina + leite	Bolacha + leite c/ achocolatado
Almoço			Arroz + feijão + ovos mexidos c/ aveia e cenoura ralada	Arroz + feijão + bobó de frango	Arroz + feijão + fricassé de peixe	Arroz + feijão + frango cozido c/ milho verde
Lanche da tarde			Bolo de milho + leite	Bolacha + leite	Torta de legumes c/ frango	Pão c/ molho de frango

Jantar		Sopa de legumes c/ macarrão	Macarronada c/ molho de tomate	Sopa de fubá c/ c/ frango macarrão e legumes	-
---------------	--	--------------------------------	-----------------------------------	---	---

CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES MEDIANTE AUTORIZAÇÃO DAS NUTRICIONISTAS RESPONSÁVEIS


 Vanessa Giselle Lopes Ribeiro
 Nutricionista
 CRN-3 18029

Receitas e Observações referentes ao Cardápio

- As saladas de folhas verdes podem ser substituídas uma pela outra, como alface, chicória e couve, sem prejuízo nutricional, pois são igualmente fonte de fibras, vitaminas e minerais.
- Os legumes referidos no cardápio podem ser substituídos entre si somente em casos excepcionais, decorrentes ao clima, safra e entrega de fornecedores, como beterraba, chuchu, cenoura, abobrinha, abóbora cabotiã, abóbora moranga, repolho, pepino e tomate.
- Os tubérculos planejados em cardápio, como batata, batata-doce e mandioca, podem ser substituídos entre si somente em casos excepcionais, decorrentes ao clima, safra e entrega de fornecedores.
- As frutas deve ser servidas como sobremesa e nos lanches esquematizados no cardápio.
- As frutas entregues, como laranja, tangerinas, banana e mamão, podem ser trocadas uma pela outra sem prejuízo nutricional, visto que são igualmente fonte de fibras, vitaminas e minerais, e também sofrem ação do clima e, com a sazonalidade.
- Quando houver problemas no fornecimento, as saladas de folha (alface, acelga, couve e outras) poderão ser substituídas por saladas de cenoura ralada, tomate, beterraba, abobrinha, chuchu e outros, desde que esses itens não falem para o fiel cumprimento de outros dias do cardápio.

Receitas:

Pizza de liquidificador

Massa:

1 xícara (chá) de leite

1 ovo

1 colher (chá) de sal

1 colher (chá) de açúcar

1 colher (sopa) de margarina

1 e 1/2 xícara (chá) de farinha de trigo

1 colher (sobremesa) de fermento em pó

No liquidificador bata o leite, o ovo, o sal, o açúcar, a margarina, a farinha de trigo e o fermento em pó até que tudo esteja incorporado.

Despeje a massa em uma assadeira para pizza untada com margarina e leve ao forno preaquecido por 20 minutos.

Retire do forno e passe o molho de tomate, cubra a massa com muçarela ralada, tomate e orégano a gosto.

Leve novamente ao forno até derreter a muçarela.

Surpresa de arroz e carne moída

1 kg de batata
1 kg de carne moída
1 cebola
1 tomate
arroz cozido
400g de queijo muçarela
Leite
Margarina
Sal

Refogue a cebola, a carne moída e coloque o tomate picado. Em outra panela faça o arroz e em outra cozinhe a batata e depois faça um purê utilizando o leite, a margarina e o sal. Depois de tudo pronto coloque em uma forma em camadas finalizando com o purê e o queijo, depois leve ao forno até o queijo derreter.

Tutu de feijão

Fazer o feijão como de costume. Misturar farinha de mandioca ao feijão e por último, ovos cozidos picados e cheiro-verde.