



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



CARDÁPIOS 2018 – Julho
 CEMEI MÃE COMERCIÁRIA

	SEGUNDA-FEIRA (02/07)	TERÇA-FEIRA (03/07)	QUARTA-FEIRA (04/07)	QUINTA-FEIRA (05/07)	SEXTA-FEIRA (06/07)	SÁBADO (7/07)
Desjejum	Pão c/margarina + leite com achocolatado	Bolacha + leite com achocolatado	Pão com margarina + leite	Bolo branco + leite com achocolatado	Pão c/ margarina + leite	Bolacha + leite c/ achocolatado
Almoço	Arroz c/ ovos mexidos + feijão + salada de tomate	Arroz + feijão + polenta com molho de frango	Arroz + feijão + frango em molho + farofa de abobrinha	Arroz + feijão + fricassê de peixe + salada de alface	Arroz + feijão + carne moída c/ cenoura	Arroz + feijão + frango cozido c/ batatas
Lanche da tarde	Flocos de milho + leite gelado	Bolo de cenoura + leite	Flan de chocolate	Gelatina + Banana	Bolacha + Laranja	Pão c/ muçarela, tomate e orégano
Jantar	Macarronada c/ molho de frango	Caldo de feijão c/ legumes	Canja	Sopa de legumes c/ macarrão	Galinhada	-
	SEGUNDA-FEIRA (09/07)	TERÇA-FEIRA (10/07)	QUARTA-FEIRA (11/07)	QUINTA-FEIRA (12/07)	SEXTA-FEIRA (13/07)	SÁBADO (14/07)
Desjejum	Feriado	Bolacha + leite com achocolatado	Pão com margarina + leite	Bolo de fubá + leite com achocolatado	Pão c/ margarina + leite	Bolacha + leite c/ achocolatado
Almoço		Arroz + feijão + omelete de forno + tomate	Arroz + feijão + carne em cubos acebolada + chuchu refogado	Arroz + feijão + frango cozido + salada de beterraba	Arroz + pernil acebolado + creme de milho	Arroz + feijão + quibe assado
Lanche da tarde		Flocos de milho + leite gelado	Gelatina + fruta	Curau	Bolacha + suco de caju	Pão c/ molho de frango
Jantar		Macarronada c/ molho de tomate	Arroz + Bobo de frango	Sopa de legumes c/ macarrão	Canja	-

	SEGUNDA-FEIRA (16/07)	TERÇA-FEIRA (17/07)	QUARTA-FEIRA (18/07)	QUINTA-FEIRA (19/07)	SEXTA-FEIRA (20/07)	SÁBADO (21/07)
<i>Desjejum</i>	Recesso	Recesso	Recesso	Recesso	Recesso	Recesso
<i>Almoço</i>						
<i>Lanche da tarde</i>						
<i>Jantar</i>						
	SEGUNDA-FEIRA (23/07)	TERÇA-FEIRA (24/07)	QUARTA-FEIRA (25/07)	QUINTA-FEIRA (26/07)	SEXTA-FEIRA (27/07)	SÁBADO (28/07)
<i>Desjejum</i>	Recesso	Bolacha + leite com achocolatado	Pão com margarina + leite	Pão c/ margarina + leite com achocolatado	Pão c/ margarina + leite	Bolacha + leite c/ achocolatado
<i>Almoço</i>		Arroz + feijão + ovos mexidos c/ aveia	Arroz + feijão + pirão de frango	Arroz + feijão + carne moída refogada + salada de alface	Arroz + feijão + peixe assado c/ batata, cenoura e tomate	Arroz + feijão + frango cozido + salada de cenoura
<i>Lanche da tarde</i>		Bolo de chocolate + leite gelado	Bolo de milho	Bolacha + Banana	Vitamina de mamão e banana	Pão c/ molho de carne moída + cenoura ralada
<i>Jantar</i>		Sopa de feijão	Macarronada c/ molho de tomate	Sopa de fubá c/ legumes + mamão	Galinhada	-
	SEGUNDA-FEIRA (30/07)	TERÇA-FEIRA (31/07)	QUARTA-FEIRA (01/08)	QUINTA-FEIRA (02/08)	SEXTA-FEIRA (03/08)	SÁBADO (04/08)
<i>Desjejum</i>	Bolacha + leite com achocolatado	Pão c/ margarina + leite	Pão com margarina + leite	Pão c/ margarina + leite com achocolatado	Pão c/ margarina + leite	Bolacha + leite c/ achocolatado
<i>Almoço</i>	Arroz + feijão + omelete de forno	Arroz + feijão + frango refogado + batata doce assada	Arroz + feijão + pernil cozido c/ batatas	Galinhada + feijão + salada de chicória	Arroz + feijão + carne em cubos cozida + salada de repolho c/ tomate	Arroz + feijão + carne moída c/ batata
<i>Lanche da tarde</i>	Curau	Bolo de chocolate + leite gelado	Gelatina + Banana	Bolacha + Laranja	Mix de banana e laranja picadinhas + aveia	Pão c/ molho de frango desfiado + suco de limão

Jantar	Sopa de legumes c/ frango	Macarronada c/ molho de tomate	Torta de frango c/ muçarela + suco de caju	Sopa de feijão c/ legumes	Canja	-
---------------	------------------------------	-----------------------------------	---	------------------------------	-------	---

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 faltem para o fiel cumprimento de outros dias do cardápio.