



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



CARDÁPIOS 2018 – Junho
CEMEI MÃE COMERCIÁRIA

	SEGUNDA-FEIRA (04/06)	TERÇA-FEIRA (05/06)	QUARTA-FEIRA (06/06)	QUINTA-FEIRA (07/06)	SEXTA-FEIRA (08/06)	SÁBADO (09/06)
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 + feijão + polenta c/ molho de frango	Arroz + feijão + carne em cubos c/ cenoura	Arroz + feijão + pernil c/ batatas + salada de alface + laranja	Arroz + feijão + frango cozido + batata doce assada + banana	Arroz + feijão + almondegas ao molho
Lanche da tarde	Curau	Bolo de fubá	Bolacha + leite	Arroz doce	Flan de chocolate	Pão recheado c/ muçarela, tomate e orégano
Jantar	Sopa de legumes	Macarronada c/ molho de tomate	Sopa de feijão c/ legumes e frango	Macarronada c/ milho de tomate	Sopa de fubá c/ legumes	-
	SEGUNDA-FEIRA (11/06)	TERÇA-FEIRA (12/06)	QUARTA-FEIRA (13/06)	QUINTA-FEIRA (14/06)	SEXTA-FEIRA (15/06)	SÁBADO (16/06)
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 ovos cozidos c/ chuchu e tomate	Arroz + frango cozido + creme de milho	Arroz + feijão + fricassê de peixe	Galinhada + feijão + salada de alface + banana	Arroz + feijão + quibe assado + salada de beterraba + mamão	Arroz + feijão + frango cozido c/ cenoura
Lanche da tarde	Flocos + leite gelado	Bolacha + leite	Flan de chocolate	Torta de legumes + suco de caju	Biscoito de polvilho + leite	Pão c/ molho de frango
Jantar	Macarronada c/ molho	Canja	Sopa de fubá	Sopa de legumes	Sopa de feijão com	-

	de tomate				legumes	
	SEGUNDA-FEIRA (18/06)	TERÇA-FEIRA (19/06)	QUARTA-FEIRA (20/06)	QUINTA-FEIRA (21/06)	SEXTA-FEIRA (22/06)	SÁBADO (23/06)
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 + polenta c/ molho de frango	Arroz + feijão + carne em cubos c/ batatas + banana	Arroz + feijão + pernil acebolado + farofa de abobrinha + laranja	Arroz + feijão + pirão de frango + salada de chicória	Arroz + feijão + carne em cubos c/ cenoura
Lanche da tarde	Arroz doce	Flan de chocolate	Bolacha + leite	Bolo mesclado + leite	Flocos + leite	Pão c/ molho de carne moída
Jantar	Sopa de feijão + legumes	Macarronada c/ molho de tomate	Bobo de frango + arroz	Sopa de fubá c/ legumes e frango	Sopa de legumes	-
	SEGUNDA-FEIRA (25/06)	TERÇA-FEIRA (26/06)	QUARTA-FEIRA (27/06)	QUINTA-FEIRA (28/06)	SEXTA-FEIRA (29/06)	SÁBADO (30/06)
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 + ovos mexidos c/ cenoura	Arroz + feijão + estrogonofe de frango + salada de tomate	Arroz + feijão + peixe assado c/ batata, cenoura e tomate	Arroz + feijão + carne moída c/ mandioca	Arroz + feijão + frango cozido c/ milho verde + salada de alface + banana	Arroz + feijão + frango c/ batata
Lanche da tarde	Canjica	Flocos + leite	Curau	Laranja + gelatina	Flan de chocolate	Pão c/ muçarela ao forno
Jantar	Macarronada c/ molho de tomate	Sopa de fubá c/ legumes	Macarronada c/ molho de frango	Sopa de feijão c/ legumes	Macarronada c/ molho de tomate	-

CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES MEDIANTE AUTORIZAÇÃO DAS NUTRICIONISTAS RESPONSÁVEIS

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.

Bobo de frango:

Ingredientes

- 500 gramas de batata cozida
- 1/2 litro de leite
- 2 colheres (sopa) de óleo
- 1 cebola picada
- 4 tomate sem pele e sementes cortados em cubos
- 250 gramas de peito de frango cortado em cubos
- 3 colheres de milho verde
- 2 colheres (sopa) de molho de tomate
- 1 colher de chá de sal rasa
- 1 pitada de orégano

Modo de preparo: No liquidificador bata a batata e o leite. Reserve. Em uma panela aqueça o óleo, doure a cebola e o frango. Junte o tomate, o milho, o sal e o orégano e refogue até o tomate desmanchar um pouco. Adicione o molho de tomate e a batata reservada. Deixe levantar fervura e desligue o fogo.

