



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



CARDÁPIOS 2018 – Maio
CEMEI MÃE COMERCIÁRIA

	SEGUNDA-FEIRA (07/05)	TERÇA-FEIRA (08/05)	QUARTA-FEIRA (09/05)	QUINTA-FEIRA (10/05)	SEXTA-FEIRA (11/05)	SÁBADO (12/05)
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/ aveia e milho verde	Arroz + feijão + estrogonofe de frango	Galinhada + feijão	Arroz + feijão + pernil cozido c/batatas	Arroz + feijão + carne moída refogada + salada de tomate + tangerina	Arroz + feijão + pernil acebolado + salada de cenoura ralada
Lanche da tarde	Curau	Bolo de cenoura + leite	Fruta + gelatina	Banana + bolacha	Leite gelado + bolacha	Pão c/ muçarela e tomate cortado ao meio e gratinado + suco de caju
Jantar	Sopa de fubá com frango desfiado	Canja	Sopa de feijão c/ legumes	Bobo de frango + arroz	Torta de legumes + suco de caju	-
	SEGUNDA-FEIRA (14/05)	TERÇA-FEIRA (15/05)	QUARTA-FEIRA (16/05)	QUINTA-FEIRA (17/05)	SEXTA-FEIRA (18/05)	SÁBADO (19/05)
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 chuchu com ovos cozidos	Arroz + feijão + carne em cubos com legumes	Arroz + feijão + fricassê de peixe	Arroz + feijão + frango cozido + salada de beterraba + banana	Arroz + feijão + frango cozido c/ cenoura	Arroz + feijão + pernil cozido c/ batata
Lanche da tarde	Flan de chocolate	Gelatina + fruta	Bolo de chocolate + leite	Bolacha + leite	Tangerina + bolacha cream cracker	Pão c/ molho de frango

Jantar	Canja	Quibe assado recheado com tomate	Sopa de fubá c/ legumes	Torta de legumes	Sopa de feijão	-
	SEGUNDA-FEIRA (21/05)	TERÇA-FEIRA (22/05)	QUARTA-FEIRA (23/05)	QUINTA-FEIRA (24/05)	SEXTA-FEIRA (25/05)	SÁBADO (26/05)
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 + omelete de forno	Arroz + frango cozido + creme de milho	Arroz + feijão + escondidinho de frango desfiado c/ purê de batatas	Arroz + feijão + pernil cozido + farofa de abobrinha	Arroz + feijão + carne em cubos cozida + salada de chicória + mamão	Arroz + feijão + carne moída c/ batata
Lanche da tarde	Arroz doce	Bolacha + leite	Flan de chocolate	Gelatina + laranja	Mix de mamão e laranja em cubos + aveia	Pão c/ muçarela
Jantar	Sopa de feijão c/ legumes	Sopa de fubá c/ legumes	Bobo de frango + arroz	Torta de legumes c/ frango	Canja	-
	SEGUNDA-FEIRA (28/05)	TERÇA-FEIRA (29/05)	QUARTA-FEIRA (30/05)	QUINTA-FEIRA (31/05)	SEXTA-FEIRA (01/05)	SÁBADO (02/05)
Desjejum	Bolacha + leite com achocolatado	Pão c/ margarina + leite com achocolatado	Pão com margarina + leite	Feriado	Pão c/ margarina + leite	Bolacha + leite c/ achocolatado
Almoço	Arroz + feijão + ovos mexidos com cenoura	Arroz + feijão + peixe assado ou cozido c/ batata e tomate	Arroz + feijão + polenta c/ molho de carne moída		Arroz + feijão + carne em cubos c/ mandioca	Arroz + feijão + pirão de frango
Lanche da tarde	Curau	Flocos de milho + leite	Flan de chocolate		Laranja + bolacha	Pão c/ molho de carne moída
Jantar	Torta de legumes c/ frango + suco de caju	Sopa de mandioca c/ legumes	Macarronada c/ molho de frango		Sopa de legumes	-

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.

Receitas:

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.

