



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



CARDÁPIOS 2018 – Outubro
 CEMEI MÃE COMERCÍARIA

	SEGUNDA-FEIRA (01/10)	TERÇA-FEIRA (02/10)	QUARTA-FEIRA (03/10)	QUINTA-FEIRA (04/10)	SEXTA-FEIRA (05/10)	SÁBADO (06/10)
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 + frango assado c/ batata doce	Arroz + feijão + pernil acebolado + salada de alface	Arroz + feijão + carne moída c/ milho e cenoura	Macarronada c/ molho de carne moída
Lanche da tarde	Flocos + leite gelado	Flan de chocolate	Torta de legumes c/ frango	Abacaxi + bolacha	Mamão + gelatina	Pão c/ molho de frango desfiado
Jantar	Sopa de legumes c/ macarrão e frango	Macarronada c/ molho de tomate	Sopa de feijão c/ legumes	Macarronada c/ molho de tomate	Sopa de fubá c/ legumes e carne moída	-
	SEGUNDA-FEIRA (08/10)	TERÇA-FEIRA (09/10)	QUARTA-FEIRA (10/10)	QUINTA-FEIRA (11/10)	SEXTA-FEIRA (12/10)	SÁBADO (13/10)
Desjejum	Bolacha + leite com achocolatado	Flocos de milho + leite	Bolacha + leite	Flocos + leite com gelado	Feriado	Bolacha + leite c/ achocolatado
Almoço	Arroz + feijão + fritada espanhola + salada de tomate	Arroz + feijão + estrogonofe de frango	Arroz + feijão + quibe assado + salada de chuchu + Laranja	Arroz + feijão + fricassê de peixe + salada de cenoura ralada		Arroz + feijão + frango cozido c/ milho verde
Lanche da tarde	Bolo de chocolate c/ cobertura + leite (SEMANA DA CRIANÇA)	Picolé + esfirra de carne ou enroladinho (SEMANA DA CRIANÇA)	Cachorro-quente + suco de caju (SEMANA DA CRIANÇA)	Pizza de liquidificador + maçã (SEMANA DA CRIANÇA)		Pão c/ molho de carne moída

<i>Jantar</i>	Macarronada c/ molho de tomate e carne moída	Sopa de legumes c/ macarrão	Macarronada c/ molho de frango	Sopa de feijão c/ legumes e macarrão		-
	SEGUNDA-FEIRA (15/10)	TERÇA-FEIRA (16/10)	QUARTA-FEIRA (17/10)	QUINTA-FEIRA (18/10)	SEXTA-FEIRA (19/10)	SÁBADO (20/10)
<i>Desjejum</i>	Feriado	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 + salada de chuchu e cenoura c/ ovos cozidos	Arroz + feijão + pernil cozido + creme de milho	Arroz + feijão + frango cozido c/ batatas + salada de alface	Arroz + feijão + carne em cubos cozida + purê de cabotiã	Arroz + feijão + frango cozido c/ ervilha
<i>Lanche da tarde</i>		Canjica	Curau	Bolo de fubá + abacaxi	Gelatina + banana	Pão c/ molho de frango desfiado
<i>Jantar</i>		Macarronada c/ molho de tomate e frango desfiado	Sopa de feijão c/ legumes	Sopa de fubá com carne moída	Canja	-
	SEGUNDA-FEIRA (22/10)	TERÇA-FEIRA (23/10)	QUARTA-FEIRA (24/10)	QUINTA-FEIRA (25/10)	SEXTA-FEIRA (26/10)	SÁBADO (27/10)
<i>Desjejum</i>	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
<i>Almoço</i>	Arroz c/ ovo mexido + feijão + salada de beterraba	Arroz + feijão + pirão de frango	Arroz + feijão + peixe assado c/ batata e tomate	Arroz + feijão + carne moída refogada + salada de alface c/ tomate	Galinhada + feijão	Arroz + feijão + carne em cubos c/ batata
<i>Lanche da tarde</i>	Curau	Bolo branco c/ cobertura de doce + leite	Banana	Bolacha + mamão	Vitamina de mamão e banana	Pão c/ molho de carne moída
<i>Jantar</i>	Macarronada c/ molho de tomate e carne moída	Sopa de feijão c/ macarrão e legumes	Canja	Sopa de legumes c/ macarrão	Sopa de fubá c/ frango desfiado	-
	SEGUNDA-FEIRA (29/10)	TERÇA-FEIRA (30/10)	QUARTA-FEIRA (31/10)	QUINTA-FEIRA (01/11)	SEXTA-FEIRA (02/11)	SÁBADO (03/11)

Desjejum	Bolacha + leite com achocolatado	Pão c/ margarina + leite com achocolatado	Pão com margarina + leite	Pão c/ margarina + leite com achocolatado	Feriado	Bolacha + leite c/ achocolatado
Almoço	Arroz + feijão + omelete de forno	Arroz + feijão + bolo de carne moída recheado c/ cenoura ralada, tomate e muçarela	Arroz + feijão + frango cozido c/ milho verde, ervilha e cenoura + salada de tomate	Arroz + feijão + pernil cozido + purê de batatas + salada de repolho		Arroz + feijão + carne moída c/ cenoura
Lanche da tarde	Arroz doce	Flan de chocolate	Mix de Banana + laranja	Bolo de milho + laranja		Pão c/ muçarela ao forno
Jantar	Sopa de legumes c/ macarrão e carne em cubos	Macarronada c/ molho rosê gratinada	Caldo 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.

Fritada espanhola

Ingredientes:

8 ovos

Sal a gosto

2 colheres (sopa) de óleo

2 cebolas em fatias

1 batata cozida em rodelas

Modo de preparo:

Em uma tigela bata os ovos com um garfo e tempere com sal.

Em uma panela aqueça o óleo e frite a cebola até dourar.

Junte as batatas e refogue.

Adicione os ovos batidos, misture e coloque para assar em forno pré-aquecido a temperatura média.

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 ou óleo

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

1 colher (sobremesa) de fermento em pó

1/2 lata de molho de tomate

Modo de preparo:

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, apresuntado ralado, tomate e orégano a gosto.

Leve novamente ao forno até derreter a muçarela.

Bolo de carne moída recheado

600 g de carne moída

1 cebola média bem picada

½ colher (sopa) de sal

1 ovo

3 colheres (sopa) de cheiro-verde picado

4 colheres (sopa) de aveia

Recheio:

Cenoura ralada, muçarela, tomate, orégano e cebola.

Modo de preparo:

Em uma tigela, misture a carne com a cebola, o sal, o ovo, o cheiro-verde e a aveia e divida em 2 partes. Forre uma assadeira de 17 x 27 cm, untada, com uma parte da massa, recheie com cenoura ralada, muçarela, tomate, orégano e cebola. Cubra com a massa restante, pincele com um pouco de margarina. Leve ao forno, preaquecido a 200°C, por 45 minutos ou até assar.

