



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



CARDÁPIOS 2018 – Abril  
 CEMEIS

	<b>SEGUNDA-FEIRA (02/04)</b>	<b>TERÇA-FEIRA (03/04)</b>	<b>QUARTA-FEIRA (04/04)</b>	<b>QUINTA-FEIRA (05/04)</b>	<b>SEXTA-FEIRA (06/04)</b>
<b>Desjejum</b>	Bolacha + leite com achocolatado	Pão c/ margarina + leite com achocolatado	Pão com margarina + leite	Pão c/ margarina + leite com achocolatado	Pão c/ margarina + leite
<b>Almoço</b>	Galinhada + feijão	Arroz + creme de milho + frango em molho	Arroz + feijão + carne moída refogada c/ cenoura	Arroz + feijão + pernil de panela c/ batata	Arroz + feijão + frango cozido + repolho refogado
<b>Lanche da tarde</b>	Curau	Gelatina	Abacatada	Flan	Tangerina
<b>Lanche tarde II</b>	Macarronada c/ molho rose gratinada	Bolo de fubá + leite	Sopa de legumes c/ macarrão e frango	Torta de legumes c/ frango + suco de caju	Pão c/ molho de frango
	<b>SEGUNDA-FEIRA (09/04)</b>	<b>TERÇA-FEIRA (10/04)</b>	<b>QUARTA-FEIRA (11/04)</b>	<b>QUINTA-FEIRA (12/04)</b>	<b>SEXTA-FEIRA (13/04)</b>
<b>Desjejum</b>	Bolacha + leite com achocolatado	Pão c/ margarina + leite com achocolatado	Pão com margarina + leite	Pão c/ margarina + leite com achocolatado	Pão c/ margarina + leite
<b>Almoço</b>	Arroz + feijão + salada de cenoura ovos cozidos	Arroz + feijão + estrogonofe de carne em cubos	Galinhada + feijão	Arroz + feijão + fricassé de peixe + salada de tomate	Arroz + feijão + frango assado c/ batata doce
<b>Lanche da tarde</b>	Mingau de aveia	Bolo branco + leite	Gelatina	Banana	Tangerina
<b>Lanche tarde II</b>	Canja	Sopa de fubá c/ legumes e macarrão	Bolo de chocolate + leite	Sopa de macarrão com legumes e frango	Pão cortado ao meio c/ muçarela ao forno
	<b>SEGUNDA-FEIRA (16/04)</b>	<b>TERÇA-FEIRA (17/04)</b>	<b>QUARTA-FEIRA (18/04)</b>	<b>QUINTA-FEIRA (19/04)</b>	<b>SEXTA-FEIRA (20/04)</b>
<b>Desjejum</b>	Bolacha + leite com achocolatado	Bolacha + leite com achocolatado	Pão com margarina + leite	Pão c/ margarina + leite com achocolatado	Pão c/ margarina + leite
<b>Almoço</b>	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
<b>Lanche da tarde</b>	Curau	Bolo de chocolate	Laranja	Banana	Torta de legumes c/ frango

<b>Lanche tarde II</b>	Sopa de feijão c/ frango, legumes e macarrão	Torta de legumes c/ frango	Macarronada c/ molho rosê gratinada	Bolo de laranja C/ cobertura	Pão c/ molho de carne moída
	<b>SEGUNDA-FEIRA (23/04)</b>	<b>TERÇA-FEIRA (24/04)</b>	<b>QUARTA-FEIRA (25/04)</b>	<b>QUINTA-FEIRA (26/04)</b>	<b>SEXTA-FEIRA (27/04)</b>
<b>Desjejum</b>	Bolacha + leite com achocolatado	Pão c/ margarina + leite com achocolatado	Pão com margarina + leite	Pão c/ margarina + leite com achocolatado	Pão c/ margarina + leite
<b>Almoço</b>	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	Arroz + feijão + frango cozido c/ batata
<b>Lanche da tarde</b>	Arroz doce	Gelatina	Bolo branco + leite	Banana	Tangerina
<b>Lanche tarde II</b>	Bolo mesclado + leite	Canja	Pizza de liquidificador	Sopa de legumes c/ macarrão	Pão c/ muçarela, tomate e orégano
	<b>SEGUNDA-FEIRA (30/04)</b>	<b>TERÇA-FEIRA (01/05)</b>	<b>QUARTA-FEIRA (02/05)</b>	<b>QUINTA-FEIRA (03/05)</b>	<b>SEXTA-FEIRA (04/05)</b>
<b>Desjejum</b>	Ponto facultativo	Feriado	Pão com margarina + leite	Pão c/ margarina + leite com achocolatado	Pão c/ margarina + leite
<b>Almoço</b>			Arroz + feijão + ovos mexidos c/ aveia e cenoura ralada	Arroz + feijão + bobó de frango	Arroz + feijão + fricassé de peixe
<b>Lanche da tarde</b>			Mingau de aveia	Flan de chocolate	Gelatina
<b>Lanche tarde II</b>			Sopa de fubá c/ legumes e macarrão	Macarronada c/ molho de tomate	Pão c/ molho de frango


  
 Vanessa Gisele Lopes Ribeiro
   
 Nutricionista
   
 CRN-3 18029

## **CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES MEDIANTE AUTORIZAÇÃO DA NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL**

### **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 esquematizadas no cardápio, 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:**

#### **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.