



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



CARDÁPIOS 2018 – Maio
CEMEIS

	SEGUNDA-FEIRA (07/05)	TERÇA-FEIRA (08/05)	QUARTA-FEIRA (09/05)	QUINTA-FEIRA (10/05)	SEXTA-FEIRA (11/05)
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
Almoço	Arroz + feijão + ovos mexidos c/ aveia e milho verde	Arroz + feijão + estrogonofe de frango	Galinhada + feijão	Arroz + feijão + carne em cubos refogada + salada de tomate	Arroz + feijão + pernil cozido c/batatas
Lanche da tarde	Curau	Flan de chocolate	Bolacha + leite	Banana	Tangerina
Lanche tarde II	Sopa de fubá c/ frango desfiado	Canja	Torta de legumes c/ carne moída + suco de caju	Sopa de feijão com legumes	Pão c/ muçarela e tomate cortado ao meio gratinado
	SEGUNDA-FEIRA (14/05)	TERÇA-FEIRA (15/05)	QUARTA-FEIRA (16/05)	QUINTA-FEIRA (17/05)	SEXTA-FEIRA (18/05)
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
Almoço	Arroz + feijão + salada de chuchu com ovos cozidos	Arroz + feijão + polenta c/ molho de frango	Arroz + feijão + fricassê de peixe	Arroz + feijão + carne moída refogada + salada de beterraba	Arroz + feijão + frango cozido c/ cenoura
Lanche da tarde	Flan de chocolate	Bolacha + leite	Banana	Tangerina	Gelatina
Lanche tarde II	Sopa de feijão c/ legumes	Torta de legumes c/ frango	Quibe assado recheado com tomate	Canja	Pão c/ molho de frango
	SEGUNDA-FEIRA (21/05)	TERÇA-FEIRA (22/05)	QUARTA-FEIRA (23/05)	QUINTA-FEIRA (24/05)	SEXTA-FEIRA (25/05)
Desjejum	Bolacha + leite com achocolatado	Bolacha + leite com achocolatado	Pão com margarina + leite	Pão c/ margarina + leite com achocolatado	Pão c/ margarina + leite

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
Lanche da tarde	Curau	Flan de chocolate	Laranja	Gelatina	Mamão
Lanche tarde II	Sopa de feijão c/ legumes	Torta de legumes c/ carne moída + suco de caju	Sopa de fubá	Bobo de frango + arroz	Pão c/ muçarela, tomate e orégano
	SEGUNDA-FEIRA (28/05)	TERÇA-FEIRA (29/05)	QUARTA-FEIRA (30/05)	QUINTA-FEIRA (31/05)	SEXTA-FEIRA (01/05)
Desjejum	Bolacha + leite com achocolatado	Pão c/ margarina + leite com achocolatado	Pão com margarina + leite	Feriado	Ponto Facultativo
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		
Lanche da tarde	Flocos de milho + leite gelado	Bolacha + leite	Laranja		
Lanche tarde II	Macarronada c/ molho de tomate	Sopa de mandioca c/ legumes	Bolo de milho + leite		


 Professora Giselle 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.

Sugestão: fazer o quibe assado em formato de bolinhas, normalmente melhora a aceitação das crianças.

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.

