



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



CARDÁPIOS 2018 – Outubro  
CEMEIS

	<b>SEGUNDA-FEIRA (01/10)</b>	<b>TERÇA-FEIRA (02/10)</b>	<b>QUARTA-FEIRA (03/10)</b>	<b>QUINTA-FEIRA (04/10)</b>	<b>SEXTA-FEIRA (05/10)</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 + 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/ ervilha e cenoura
<b>Lanche da tarde</b>	Flocos + leite gelado	Flan de chocolate	Abacaxi	Mamão	Bolacha + leite
<b>Lanche tarde II</b>	Sopa de feijão c/ frango, macarrão e legumes	Macarronada c/ molho de tomate	Torta de legumes c/ frango	Sopa de legumes c/ macarrão	Pão c/ muçarela, tomate e orégano
	<b>SEGUNDA-FEIRA (08/10)</b>	<b>TERÇA-FEIRA (09/10)</b>	<b>QUARTA-FEIRA (10/10)</b>	<b>QUINTA-FEIRA (11/10)</b>	<b>SEXTA-FEIRA (12/10)</b>
<b>Desjejum</b>	Bolacha + leite com achocolatado	Bolo de chocolate + chá	Bolacha + leite	Flocos + leite com gelado	Feriado
<b>Almoço</b>	Arroz + feijão + fritada espanhola + salada de tomate	Arroz + feijão + estrogonofe de frango	Arroz + feijão + quibe assado + salada de chuchu	Arroz + feijão + fricassê de peixe + salada de cenoura ralada	
<b>Lanche da tarde</b>	Arroz doce	Gelatina	Laranja	Maçã	
<b>Lanche tarde II</b>	<b>Bolo de chocolate c/ cobertura (SEMANA DA CRIANÇA)</b>	<b>Picolé + esfirra ou enroladinho (SEMANA DA CRIANÇA)</b>	<b>Cachorro-quente + suco de caju (SEMANA DA CRIANÇA)</b>	<b>Pizza de liquidificador + gelatina colorida (SEMANA DA CRIANÇA)</b>	

	<b>SEGUNDA-FEIRA (15/10)</b>	<b>TERÇA-FEIRA (16/10)</b>	<b>QUARTA-FEIRA (17/10)</b>	<b>QUINTA-FEIRA (18/10)</b>	<b>SEXTA-FEIRA (19/10)</b>
<b>Desjejum</b>	Feriado	Bolacha + leite com achocolatado	Pão com margarina + leite	Pão c/ margarina + leite com achocolatado	Pão c/ margarina + leite
<b>Almoço</b>		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 + escondidinho de cabotíá c/ carne moída
<b>Lanche da tarde</b>		Curau	Gelatina	Banana	Abacaxi
<b>Lanche tarde II</b>		Sopa de fubá c/ legumes	Macarronada c/ molho de frango	Bolo de chocolate + leite	Pão c/ molho de frango desfiado
	<b>SEGUNDA-FEIRA (22/10)</b>	<b>TERÇA-FEIRA (23/10)</b>	<b>QUARTA-FEIRA (24/10)</b>	<b>QUINTA-FEIRA (25/10)</b>	<b>SEXTA-FEIRA (26/10)</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 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
<b>Lanche da tarde</b>	Flan de chocolate	Canjica	Banana	Mamão	Bolacha + leite
<b>Lanche tarde II</b>	Canja	Bolo branco c/ cobertura de doce	Macarronada c/ molho de tomate e carne em cubos desfiada	Sopa de legumes c/ frango	Pão c/ molho de carne moída
	<b>SEGUNDA-FEIRA (29/10)</b>	<b>TERÇA-FEIRA (30/10)</b>	<b>QUARTA-FEIRA (31/10)</b>	<b>QUINTA-FEIRA (01/11)</b>	<b>SEXTA-FEIRA (02/11)</b>
<b>Desjejum</b>	Bolacha + leite com achocolatado	Pão c/ margarina + leite com achocolatado	Pão com margarina + leite	Pão c/ margarina + leite com achocolatado	Feriado
<b>Almoço</b>	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 e cenoura + salada de tomate	Arroz + feijão + pernil cozido + purê de batatas + salada de repolho	
<b>Lanche da tarde</b>	Curau	Gelatina	Banana	Laranja	
<b>Lanche tarde II</b>	Sopa de feijão c/ macarrão e legumes	Macarronada c/ molho rosê gratinada	Sopa de fubá c/ legumes	Bolo de milho + leite	



Vanessa 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.

### **Fritada espanhola**

Ingredientes:

8 ovos

Sal a gosto

2 colheres (sopa) de óleo

2 cebolas em fatias

1 batata cozida em rodela

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.