



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



CARDÁPIOS 2018 – Abril
Escola Municipal de Período Integral

	SEGUNDA-FEIRA (02/04)	TERÇA-FEIRA (03/04)	QUARTA-FEIRA (04/04)	QUINTA-FEIRA (05/04)	SEXTA-FEIRA (06/04)
Café Manhã	Pão com margarina + leite com achocolatado	Pão com margarina + chá	Pão com margarina + leite	Pão c/ margarina + leite com achocolatado	Bolacha + chá
Lanche da manhã	Arroz doce	Bolacha + chá	Banana + gelatina	Bolo de fubá + chá	Tangerina + bolacha
Almoço	Galinhada + feijão	Arroz + feijão + polenta c/ molho de frango	Arroz + feijão + carne moída com legumes	Arroz + feijão + pernil cozido c/ mandioca	Arroz + feijão + frango cozido + salada de berinjela
Lanche da tarde	Bolo de chocolate + leite gelado	Flan de chocolate	Bolacha + chá	Curau	Gelatina + bolacha

	SEGUNDA-FEIRA (09/04)	TERÇA-FEIRA (10/04)	QUARTA-FEIRA (11/04)	QUINTA-FEIRA (12/04)	SEXTA-FEIRA (13/04)
Café Manhã	Pão com margarina + leite com achocolatado	Pão com margarina + chá	Pão com margarina + leite	Pão c/ margarina + leite com achocolatado	Bolacha + chá
Lanche da manhã	Curau	Flan de chocolate	Tangerina + bolacha	Arroz doce	Banana + gelatina
Almoço	Arroz + feijão + tutu de feijão c/ ovos cozidos + salada de tomate	Arroz + feijão + estrogonofe de carne em cubos	Arroz + feijão + frango ao molho	Arroz + feijão + fricassé de peixe + salada de tomate	Arroz + feijão + frango cozido c/ milho verde + repolho refogado
Lanche da tarde	Bolacha + chá gelado	Bolo mesclado + chá	Flan de chocolate	Torta de legumes c/ apresuntado + suco	Bolacha + chá

	SEGUNDA-FEIRA (16/04)	TERÇA-FEIRA (17/04)	QUARTA-FEIRA (18/04)	QUINTA-FEIRA (19/04)	SEXTA-FEIRA (20/04)
Café Manhã	Pão com margarina + leite com achocolatado	Bolacha + chá	Pão com margarina + leite	Pão c/ margarina + leite com achocolatado	Bolacha + chá
Lanche da manhã	Curau	Bolacha + chá	Laranja + bolacha	Banana + gelatina	Bolo mesclado + chá
Almoço	Arroz + feijão + salada de cenoura c/ ovos cozidos	Arroz + feijão + pirão de frango	Arroz + feijão + pernil cozido + tabule	Arroz + feijão + estrogonofe de frango + salada de cenoura ralada c/ tomate	Macarronada c/ molho de carne em cubo
Lanche da tarde	Torta de legumes c/ frango	Flan de chocolate	Arroz doce	Flan de chocolate	Bolacha + chá

	SEGUNDA-FEIRA (23/04)	TERÇA-FEIRA (24/04)	QUARTA-FEIRA (25/04)	QUINTA-FEIRA (26/04)	SEXTA-FEIRA (27/04)
Café Manhã	Pão com margarina + leite com achocolatado	Pão com margarina + chá	Pão com margarina + leite	Pão c/ margarina + leite com achocolatado	Bolacha + chá
Lanche da manhã	Arroz doce	Flan de chocolate	Banana + gelatina	Torta de legumes c/ frango	Pizza de polenta + tangerina
Almoço	Arroz + feijão + omelete de forno	Arroz + creme de milho + frango cozido	Arroz + feijão + pernil acebolado + salada de beterraba	Surpresa de carne moída + feijão	Arroz + feijão + frango cozido + chuchu ao molho branco
Lanche da tarde	Bolo de fubá + chá	Bolacha + chá	Flan de chocolate	Curau	Gelatina + bolacha

	SEGUNDA-FEIRA (30/04)	TERÇA-FEIRA (01/05)	QUARTA-FEIRA (02/05)	QUINTA-FEIRA (03/05)	SEXTA-FEIRA (04/05)
Café Manhã	Ponto facultativo	Feriado	Pão com margarina + leite	Pão c/ margarina + leite com achocolatado	Bolacha + chá
Lanche da manhã			Curau	Bolo de laranja + chá	Bolacha + chá
Almoço			Arroz + feijão + fritada espanhola	Macarronada c/ molho de frango	Arroz + feijão + polenta c/ molho de carne moída
Lanche da tarde			Torta de legumes c/ apresuntado	Flan de chocolate	Arroz doce



Vanessa Giselle Lopes Ribeiro
Nutricionista
CRN-3 18023

CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES MEDIANTE AUTORIZAÇÃO DA NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL

Receitas e Observações referentes ao Cardápio E.M. Período Integral

Observações:

- 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.**

Receita:

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 e apresuntado ralado, 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.

Pizza de polenta:

Colocar a polenta no ponto para ficar dura em uma forma, cobrir com molho de tomate, apresuntado e muçarela. Levar ao forno para derreter o queijo. Cortar e servir.

Fritada espanhola

8 ovos

Sal a gosto

2 colheres (sopa) de óleo

2 cebolas em fatias

1 batatas cozidas em rodelas finas

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

Em uma panela aqueça o azeite 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.