



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



CARDÁPIOS 2018 – Julho
Escola Municipal de Período Integral

	SEGUNDA-FEIRA (02/07)	TERÇA-FEIRA (03/07)	QUARTA-FEIRA (04/07)	QUINTA-FEIRA (05/07)	SEXTA-FEIRA (06/07)
Café Manhã	Flocos de milho + leite gelado	Bolo branco + chá	Pão com margarina + leite	Bolo de fubá + leite	Bolacha + leite com chocolate
Lanche da manhã	Bolacha + leite com achocolatado	Curau	Banana + canjica	Flan de chocolate	Bolo de milho
Almoço	Arroz + feijão + omelete de forno+ salada de tomate	Arroz + feijão + polenta c/ molho de frango	Macarronada com molho de frango	Arroz + feijão + quibe assado + salada de alface	Arroz + feijão + fricassê de peixe
Lanche da tarde	Arroz doce	Bolacha + gelatina	Torta de legumes	Vitamina de banana	Bolacha + laranja

	SEGUNDA-FEIRA (09/07)	TERÇA-FEIRA (10/07)	QUARTA-FEIRA (11/07)	QUINTA-FEIRA (12/07)	SEXTA-FEIRA (13/07)
Café Manhã	Feriado	Bolacha margarina + chá	Bolo mesclado + leite	Pão c/ margarina + leite com achocolatado	Bolo de chocolate + chá
Lanche da manhã		Arroz doce	Flan de chocolate	Gelatina	Curau
Almoço		Arroz + feijão + ovos mexidos com legumes	Macarronada c/ molho de frango	Arroz + pernil acebolado + creme de milho + salada de alface	Arroz + feijão + estrogonofe de carne
Lanche da tarde		Torta de legumes + suco de caju	Flocos de milho + leite gelado	Bolacha + leite	Torta de frango + suco

	SEGUNDA-FEIRA (16/07)	TERÇA-FEIRA (17/07)	QUARTA-FEIRA (18/07)	QUINTA-FEIRA (19/07)	SEXTA-FEIRA (20/07)
Café Manhã	Recesso	Recesso	Recesso	Recesso	Recesso
Lanche da manhã					
Almoço					
Lanche da tarde					

	SEGUNDA-FEIRA (23/07)	TERÇA-FEIRA (24/07)	QUARTA-FEIRA (25/07)	QUINTA-FEIRA (26/07)	SEXTA-FEIRA (27/07)
Café Manhã	Recesso	Bolacha com margarina + chá	Pão com margarina + leite	Pão c/ margarina + leite com achocolatado	Pão c/ margarina + chá
Lanche da manhã		Flocos de milho + leite gelado	Curau + banana	Gelatina + mamão	Vitamina banana e mamão
Almoço		Arroz + feijão + ovos mexidos c/ aveia	Arroz + feijão + quibebe de frango	Arroz + feijão + polenta com molho de frango + salada de alface	Arroz + feijão + carne moída refogada + salada de repolho
Lanche da tarde		Bolo mesclado + suco	Bolo de milho + chá	Flan de chocolate	Torta de legumes

	SEGUNDA-FEIRA (30/07)	TERÇA-FEIRA (31/07)	QUARTA-FEIRA (01/08)	QUINTA-FEIRA (02/08)	SEXTA-FEIRA (03/08)
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	Flocos de milho + leite gelado	Canjica	Bolo de fubá + chá	Flan de chocolate + laranja
Almoço	Arroz + feijão + omelete de forno + salada de tomate	Galinhada + feijão	Arroz + feijão + pernil cozido + farofa de abobrinha	Arroz + feijão + carne em cubos cozida + salada de chicória	Arroz + feijão + peixe assado c/ batata, cenoura e tomate
Lanche da tarde	Bolacha + chá	Flan de chocolate	Bolacha + chá	Gelatina + Banana	Torta de legumes + suco de limão


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.**
- Fazer a substituição por bolos, tortas ou bolachas se houver problemas no fornecimento de pães.