



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



CARDÁPIOS 2018 – Junho
Escola Municipal de Período Integral

	SEGUNDA-FEIRA (04/06)	TERÇA-FEIRA (05/06)	QUARTA-FEIRA (06/06)	QUINTA-FEIRA (07/06)	SEXTA-FEIRA (08/06)
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	Bolacha + chá	Arroz doce	Curau	Flan de chocolate + banana	Bolo de fubá + chá + laranja
Almoço	Arroz + feijão + omelete de forno	Arroz + feijão + polenta c/ molho de frango	Arroz + feijão + carne em cubos c/ batata	Arroz + feijão + pernil cozido + batata doce assada + salada de alface	Arroz + frango cozido + creme de milho
Lanche da tarde	Torta de legumes	Flan de chocolate	Bolacha + chá	Flocos + leite gelado	Bolacha + fruta

	SEGUNDA-FEIRA (11/06)	TERÇA-FEIRA (12/06)	QUARTA-FEIRA (13/06)	QUINTA-FEIRA (14/06)	SEXTA-FEIRA (15/06)
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	Torta de legumes	Canjica	Gelatina + Banana	Flocos + leite gelado + mamão	Biscoito de polvilho + suco de limão
Almoço	Arroz + feijão + salada de ovos cozidos c/ batata	Macarronada c/ molho de frango	Arroz + feijão + pernil cozido c/ mandioca + repolho refogado	Macarronada c/ molho de frango + salada de alface	Arroz + feijão + quibe assado + salada de tomate
Lanche da tarde	Arroz doce	Flan de chocolate	Bolo de chocolate + chá	Curau	Pizza de liquidificador + fruta

	SEGUNDA-FEIRA (18/06)	TERÇA-FEIRA (19/06)	QUARTA-FEIRA (20/06)	QUINTA-FEIRA (21/06)	SEXTA-FEIRA (22/06)
--	------------------------------	----------------------------	-----------------------------	-----------------------------	----------------------------

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	Bolacha + chá	Flan de chocolate	Flocos + leite gelado	Canjica + banana	Bolo mesclado + chá + laranja
Almoço	Arroz + feijão + omelete de forno	Macarronada c/ molho de frango	Arroz + feijão + cubos acebolada + tabule	Arroz + feijão + fricassê de peixe + salada de chicória	Arroz + feijão + pirão de frango
Lanche da tarde	Bolacha + chá	Canjica	Bolacha + fruta	Torta de legumes + fruta	Arroz doce

	SEGUNDA-FEIRA (25/06)	TERÇA-FEIRA (26/06)	QUARTA-FEIRA (27/06)	QUINTA-FEIRA (28/06)	SEXTA-FEIRA (29/06)
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	Flocos + leite	Flan de chocolate	Gelatina + Banana	Torta de apresuntado + suco de caju	Arroz doce + laranja
Almoço	Arroz + feijão + fritada espanhola	Arroz + feijão + frango cozido + farofa de abobrinha	Arroz + feijão + frango assado c/ batata doce + salada de beterraba	Macarronada c/ molho de carne moída + salada de alface	Arroz + feijão + frango cozido + salada de chuchu ao vinagrete
Lanche da tarde	Curau	Bolo de milho + chá	Canjica	Pizza de liquidificador	Gelatina + fruta



 Vanessa Giselle Lopes Ribero
 Nutricionista
 CRN-3 18029

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.**