



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



**CARDÁPIOS 2018 – Maio**  
**Escola Municipal de Período Integral**

	<b>SEGUNDA-FEIRA (07/05)</b>	<b>TERÇA-FEIRA (08/05)</b>	<b>QUARTA-FEIRA (09/05)</b>	<b>QUINTA-FEIRA (10/05)</b>	<b>SEXTA-FEIRA (11/05)</b>
<b>Café Manhã</b>	Pão com margarina + leite com achocolatado	Pão com margarina + chá	Pão com margarina + leite	Pão c/ margarina + leite com achocolatado	Bolacha + chá
<b>Lanche da manhã</b>	Curau	Flan de chocolate	Bolacha + chá	Mamão + gelatina	Laranja + bolacha
<b>Almoço</b>	Arroz + feijão + omelete de forno	Arroz + creme de milho + frango cozido	Arroz + feijão + carne em cubos refogada	Arroz + feijão + pernil cozido c/ mandioca	Arroz + feijão + frango cozido + salada de repolho
<b>Lanche da tarde</b>	Bolacha + chá	Bolo de chocolate + chá	Torta de legumes	Bolacha + chá	Arroz doce

	<b>SEGUNDA-FEIRA (14/05)</b>	<b>TERÇA-FEIRA (15/05)</b>	<b>QUARTA-FEIRA (16/05)</b>	<b>QUINTA-FEIRA (17/05)</b>	<b>SEXTA-FEIRA (18/05)</b>
<b>Café Manhã</b>	Pão com margarina + leite com achocolatado	Pão com margarina + chá	Pão com margarina + leite	Pão c/ margarina + leite com achocolatado	Bolacha + chá
<b>Lanche da manhã</b>	Bolo de chocolate + chá	Bolacha + chá	Arroz doce	Laranja + bolacha	Tangerina + gelatina
<b>Almoço</b>	Arroz + feijão + salada de ovos cozidos c/ tomate	Arroz + feijão + pirão de frango	Arroz + feijão + fricassê de peixe	Arroz + feijão + carne moída + berinjela ao forno	Arroz + feijão + polenta c/ molho de frango
<b>Lanche da tarde</b>	Bolacha + chá	Curau	Bolo de fubá + chá	Flan de chocolate	Pizza de liquidificador c/ apresuntado, muçarela, tomate e orégano

	<b>SEGUNDA-FEIRA (21/05)</b>	<b>TERÇA-FEIRA (22/05)</b>	<b>QUARTA-FEIRA (23/05)</b>	<b>QUINTA-FEIRA (24/05)</b>	<b>SEXTA-FEIRA (25/05)</b>
<b>Café Manhã</b>	Pão com margarina + leite com achocolatado	Bolacha + chá	Pão com margarina + leite	Pão c/ margarina + leite com achocolatado	Bolacha + chá
<b>Lanche da manhã</b>	Arroz doce	Flan de chocolate	Curau	Laranja + gelatina	Mix de mamão e laranja em cubos
<b>Almoço</b>	Arroz + feijão + salada de ovos cozidos / batata	Arroz + feijão + frango cozido c/ milho verde + chuchu refogado	Arroz + feijão + frango cozido + salada de beterraba	Arroz + feijão + pernil acebolado + tabule	Arroz + feijão + carne em cubos cozida + salada de chicória
<b>Lanche da tarde</b>	Torta de legumes + suco de caju	Bolo de milho + chá	Bolacha + chá	Flan de chocolate	Flocos de milho + leite

	<b>SEGUNDA-FEIRA (28/05)</b>	<b>TERÇA-FEIRA (29/05)</b>	<b>QUARTA-FEIRA (30/05)</b>	<b>QUINTA-FEIRA (31/05)</b>	<b>SEXTA-FEIRA (01/05)</b>
<b>Café Manhã</b>	Pão com margarina + leite com achocolatado	Pão com margarina + chá	Pão com margarina + leite	Feriado	Ponto Facultativo
<b>Lanche da manhã</b>	Bolo de fubá + chá	Bolacha + chá	Flocos de milho + leite		
<b>Almoço</b>	Arroz + feijão + omelete de forno	Arroz + feijão + quibe assado	Arroz + feijão + polenta c/ molho de frango + salada de tomate		
<b>Lanche da tarde</b>	Flocos de milho + leite	Laranja + gelatina	Torta de legumes + suco de caju		


  
 Vanessa Giselle Lopes Ribeiro
   
 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.**

#### 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.