



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



CARDÁPIOS 2018 – Outubro
Escola Municipal de Período Integral

	SEGUNDA-FEIRA (01/10)	TERÇA-FEIRA (02/10)	QUARTA-FEIRA (03/10)	QUINTA-FEIRA (04/10)	SEXTA-FEIRA (05/10)
Café Manhã	Bolacha + leite com achocolatado	Pão com margarina + chá	Pão com margarina + leite	Pão c/ margarina + leite com achocolatado	Pão c/ margarina + chá
Lanche da manhã	Flocos + leite gelado	Flan de chocolate	Curau	Gelatina + mamão	Bolacha + abacaxi
Almoço	Arroz + feijão + omelete de forno	Macarronada c/ molho de frango	Arroz + feijão + escondidinho de abóbora c/ carne moída	Arroz + feijão + pernil acebolado +salada de alface	Arroz + feijão + frango refogado + salada de beterraba
Lanche da tarde	Arroz doce	Torta de legumes	Bolacha + leite	Bolo de cenoura + chá	Flan de chocolate

	SEGUNDA-FEIRA (08/10)	TERÇA-FEIRA (09/10)	QUARTA-FEIRA (10/10)	QUINTA-FEIRA (11/10)	SEXTA-FEIRA (12/10)
Café Manhã	Bolacha + leite com achocolatado	Flocos de milho + leite gelado	Bolacha + leite	Bolo de fubá + chá	Feriado
Lanche da manhã	Flocos + leite gelado	Bolacha + chá	Canjica + laranja	Flan de chocolate	
Almoço	Arroz c/ ovos mexidos + feijão + salada de tomate	Galinhada	Arroz + feijão + carne de panela + batata doce	Arroz + fricassê de peixe + salada de tomate	
Lanche da tarde	<i>Bolo de chocolate c/ cobertura + leite gelado (SEMANA DA CRIANÇA)</i>	<i>Picolé + esfirra ou enroladinho (SEMANA DA CRIANÇA)</i>	<i>Cachorro-quente + suco de caju (SEMANA DA CRIANÇA)</i>	<i>Pipoca + maçã + gelatina colorida (SEMANA DA CRIANÇA)</i>	

	SEGUNDA-FEIRA (15/10)	TERÇA-FEIRA (16/10)	QUARTA-FEIRA (17/10)	QUINTA-FEIRA (18/10)	SEXTA-FEIRA (19/10)
Café Manhã	Feriado	Bolacha + chá	Pão com margarina + leite	Pão c/ margarina + leite com achocolatado	Pão c/ margarina + chá
Lanche da manhã		Canjica	Bolacha + chá	Flocos + leite gelado	Abacaxi + gelatina
Almoço		Arroz + feijão + fritada espanhola	Arroz + feijão + pernil cozido + creme de milho	Macarronada c/ molho de frango + salada de alface	Arroz + feijão + carne em cubos c/ mandioca
Lanche da tarde		Flocos + leite gelado	Bolo de fubá + chá	Canjica + banana	Torta de legumes

	SEGUNDA-FEIRA (22/10)	TERÇA-FEIRA (23/10)	QUARTA-FEIRA (24/10)	QUINTA-FEIRA (25/10)	SEXTA-FEIRA (26/10)
Café Manhã	Bolacha + leite com achocolatado	Pão com margarina + chá	Pão com margarina + leite	Pão c/ margarina + leite com achocolatado	Pão c/ margarina + chá
Lanche da manhã	Curau	Bolacha + chá	Arroz doce	Mix de Mamão e banana	Gelatina + banana
Almoço	Arroz + feijão + omelete de forno + salada de tomate	Arroz + feijão + pirão de frango	Arroz + feijão + lasanha de berinjela c/ carne moída	Arroz + feijão + peixe assado c/ cenoura e tomate + salada de alface	Arroz + feijão + frango cozido + salada de tomate
Lanche da tarde	Bolo branco c/ cobertura de doce	Flocos + leite gelado	Bolacha + mamão	Torta de legumes c/ frango	Flan de chocolate

	SEGUNDA-FEIRA (29/10)	TERÇA-FEIRA (30/10)	QUARTA-FEIRA (31/10)	QUINTA-FEIRA (01/11)	SEXTA-FEIRA (02/11)
Café Manhã	Bolacha + leite com achocolatado	Pão com margarina + chá	Pão com margarina + leite	Pão c/ margarina + leite com achocolatado	Feriado
Lanche da manhã	Canjica	Flocos + leite gelado	Banana + gelatina	Laranja + bolacha	
Almoço	Arroz + feijão + salada de chuchu c/ ovos cozidos	Arroz + feijão + bolo de carne recheado c/ cenoura ralada e ervilha, tomate e muçarela	Arroz + feijão + frango cozido c/ batatas + salada de repolho c/ tomate	Arroz + feijão + pernil acebolado + purê de cabotiã	
Lanche da tarde	Flocos + leite gelado	Bolo de milho + chá	Flan de chocolate	Pizza de liquidificador	



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.**

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.