



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



CARDÁPIOS 2018 – Abril  
 Escola Estadual – Período Integral

	SEGUNDA-FEIRA (02/04)	TERÇA-FEIRA (03/04)	QUARTA-FEIRA (04/04)	QUINTA-FEIRA (05/04)	SEXTA-FEIRA (06/04)
<b>Desjejum</b>	Bolacha + leite	Pão c/ margarina + chá	Pão c/ margarina + leite c/ achocolatado	Pão c/ margarina + Chá	Bolacha + chá
<b>Lanche da manhã</b>	Arroz doce	Bolacha + chá	Banana + gelatina	Bolo de fubá + chá	Tangerina + bolacha
<b>Almoço</b>	Arroz + feijão + omelete de forno	Arroz + feijão + polenta c/ molho de frango	Arroz + feijão + carne moída com legumes	Arroz + feijão + pernil cozido	Arroz + feijão + frango cozido + salada de cenoura ralada
<b>Lanche tarde</b>	Torta de legumes c/ frango desfiado	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)
<b>Desjejum</b>	Bolacha + leite	Pão c/ margarina + chá	Pão c/ margarina + leite c/ achocolatado	Pão c/ margarina + Chá	Bolacha + Leite
<b>Lanche da manhã</b>	Curau	Flan de chocolate	Tangerina + bolacha	Arroz doce	Banana + gelatina
<b>Almoço</b>	Arroz + feijão + tutu de feijão c/ ovos cozidos + salada de tomate	Arroz + feijão + frango ao molho	Arroz + feijão + carne em cubos + mandioca cozida	Arroz + feijão + fricassé de peixe	Arroz + feijão + frango cozido c/ milho verde+ salada de berinjela
<b>Lanche tarde</b>	Bolo de milho	Bolo mesclado + chá	Flan de chocolate	Pizza de liquidificador	Bolacha + chá
	SEGUNDA-FEIRA (16/04)	TERÇA-FEIRA (17/04)	QUARTA-FEIRA (18/04)	QUINTA-FEIRA (19/04)	SEXTA-FEIRA (20/04)
<b>Desjejum</b>	Bolacha + leite	Bolacha + leite com achocolatado	Pão c/ margarina + leite c/ achocolatado	Pão c/ margarina + Chá	Bolacha + leite
<b>Lanche da manhã</b>	Curau	Bolacha + chá	Laranja + bolacha	Banana + gelatina	Bolo mesclado + suco de limão

<b>Almoço</b>	Arroz + feijão + ovos mexidos c/ aveia + salada de tomate	Arroz + feijão + pirão de frango	Arroz + feijão + pernil cozido + repolho refogado	Arroz + feijão + estrogonofe de frango + salada de cenoura ralada c/ tomate	Surpresa de carne moída + feijão
<b>Lanche tarde</b>	Torta de legumes c/ frango	Flan de chocolate	Arroz doce	Flan de chocolate	Bolacha + chá
	<b>SEGUNDA-FEIRA (23/04)</b>	<b>TERÇA-FEIRA (24/04)</b>	<b>QUARTA-FEIRA (25/04)</b>	<b>QUINTA-FEIRA (26/04)</b>	<b>SEXTA-FEIRA (27/04)</b>
<b>Desjejum</b>	Bolacha + leite	Pão c/ margarina + chá	Pão c/ margarina + leite c/ achocolatado	Pão c/ margarina + Chá	Bolacha + leite
<b>Lanche da manhã</b>	Arroz doce	Flan de chocolate	Banana + gelatina	Banana c/ aveia	Gelatina + tangerina
<b>Almoço</b>	Arroz + feijão + omelete de forno	Arroz + creme de milho + frango cozido	Arroz + feijão + pernil cozido c/ cabotiã	Arroz + feijão + estrogonofe de carne em cubos + salada de beterraba	Arroz + feijão + frango cozido + chuchu ao molho branco
<b>Lanche tarde</b>	Bolo de fubá + chá	Bolacha + chá	Flan de chocolate	Torta de legumes c/ frango + suco de caju	Pizza de polenta + tangerina
	<b>SEGUNDA-FEIRA (30/04)</b>	<b>TERÇA-FEIRA (01/05)</b>	<b>QUARTA-FEIRA (02/05)</b>	<b>QUINTA-FEIRA (03/05)</b>	<b>SEXTA-FEIRA (04/05)</b>
<b>Desjejum</b>	Ponto facultativo	Feriado	Pão c/ margarina + leite c/ achocolatado	Pão c/ margarina + Chá	Bolacha + chá
<b>Lanche da manhã</b>			Curau	Flan de chocolate	Bolacha + chá
<b>Almoço</b>			Arroz + feijão + omelete de forno	Macarronada c/ molho de frango	Arroz + feijão + polenta c/ molho de carne moída
<b>Lanche tarde</b>			Torta de legumes c/ apresuntado	Bolo de laranja + chá	Arroz doce


  
 Vanessa Giselle Lopes Ribeiro
   
 Nutricionista
   
 CRN-3 18029

**CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES MEDIANTE AUTORIZAÇÃO DA NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL**

### **Receitas e Observações referentes ao Cardápio**

- 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.

#### **Receitas:**

##### **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.