



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



**CARDÁPIOS 2018 – Junho**  
**Escola Estadual – Período Integral**

	<b>SEGUNDA-FEIRA (04/06)</b>	<b>TERÇA-FEIRA (05/06)</b>	<b>QUARTA-FEIRA (06/06)</b>	<b>QUINTA-FEIRA (07/06)</b>	<b>SEXTA-FEIRA (08/06)</b>
<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>	Bolacha + chá	Arroz doce	Curau	Flan de chocolate	Bolo de fubá + chá
<b>Almoço</b>	Arroz + feijão + omelete de forno	Arroz + feijão + polenta c/ molho de frango	Arroz + feijão + carne em cubos + farofa de abobrinha	Arroz + feijão + pernil acebolado + mandioca cozida	Arroz + frango cozido + creme de milho + salada de alface
<b>Lanche tarde</b>	Torta de legumes	Flan de chocolate	Bolacha + suco de limão	Flocos + leite gelado + laranja	Bolacha + banana
	<b>SEGUNDA-FEIRA (11/06)</b>	<b>TERÇA-FEIRA (12/06)</b>	<b>QUARTA-FEIRA (13/06)</b>	<b>QUINTA-FEIRA (14/06)</b>	<b>SEXTA-FEIRA (15/06)</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>	Torta de legumes	Canjica	Gelatina + banana	Flocos + leite gelado	Biscoito de polvilho + chá
<b>Almoço</b>	Arroz c/ ovos mexidos + feijão + salada de tomate	Macarronada c/ molho de frango	Arroz + feijão + fricassê de peixe + salada de alface	Arroz + feijão + estrogonofe de frango	Arroz + feijão + quibe assado + salada de batata doce ao vinagrete
<b>Lanche tarde</b>	Arroz doce	Flan de chocolate	Bolo de chocolate + chá	Curau + mamão	Pizza de liquidificador
	<b>SEGUNDA-FEIRA (18/06)</b>	<b>TERÇA-FEIRA (19/06)</b>	<b>QUARTA-FEIRA (20/06)</b>	<b>QUINTA-FEIRA (21/06)</b>	<b>SEXTA-FEIRA (22/06)</b>
<b>Desjejum</b>	Bolacha + leite	Bolacha + chá	Pão c/ margarina + leite c/ achocolatado	Pão c/ margarina + Chá	Bolacha + leite

<b>Lanche da manhã</b>	Bolacha + chá	Flan de chocolate	Flocos + leite gelado	Canjica	Bolo mesclado + chá
<b>Almoço</b>	Arroz + feijão + omelete de forno	Macarronada c/ molho de frango	Arroz + feijão + cubos acebolada + chuchu refogado	Arroz + feijão + pernil acebolado + salada de beterraba	Arroz + feijão + pirão de frango + salada de chicória
<b>Lanche tarde</b>	Bolacha + chá	Canjica	Bolacha + Banana	Torta de legumes + laranja	Arroz doce
	<b>SEGUNDA-FEIRA (25/06)</b>	<b>TERÇA-FEIRA (26/06)</b>	<b>QUARTA-FEIRA (27/06)</b>	<b>QUINTA-FEIRA (28/06)</b>	<b>SEXTA-FEIRA (29/06)</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>	Flocos + leite	Flan de chocolate	Gelatina + Banana	Torta de apresuntado + suco de caju	Arroz doce
<b>Almoço</b>	Arroz + feijão + salada de ovos cozidos c/ chuchu	Arroz + feijão + frango cozido + repolho refogado	Arroz + feijão + frango assado c/ batata	Macarronada c/ molho de carne moída + salada de alface	Arroz + feijão + estrogonofe de frango + salada de tomate
<b>Lanche tarde</b>	Curau	Bolo de milho + chá	Canjica	Pizza de liquidificador	Gelatina + laranja


  
 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.