



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



**CARDÁPIOS 2018 – Maio**  
**Escola Estadual – 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>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>	Curau	Flan de chocolate	Bolacha + chá	Tangerina + gelatina	Laranja + bolacha
<b>Almoço</b>	Arroz + feijão + omelete de forno	Arroz + feijão + estrogonofe de frango	Arroz + feijão + pernil cozido c/ batata	Arroz + creme de milho + frango cozido	Arroz + feijão + carne em cubos refogado + berinjela ao forno
<b>Lanche 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>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>	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 + pernil cozido c/ mandioca	Arroz + feijão + frango cozido + batata doce c/ vinagrete	Arroz + feijão + polenta c/ molho de carne moída
<b>Lanche 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>Desjejum</b>	Bolacha + leite	Bolacha + chá	Pão c/ margarina + leite c/ achocolatado	Pão c/ margarina + Chá	Bolacha + leite

<b>Lanche da manhã</b>	Arroz doce	Flan de chocolate	Curau	Mamão + gelatina	Laranja + bolacha
<b>Almoço</b>	Arroz + feijão + omelete de forno	Arroz + feijão + bobo de frango	Arroz + feijão + frango cozido + salada de chicória	Arroz + feijão + fricassê de peixe + salada de tomate	Arroz + feijão + carne em cubos cozida + chuchu refogado
<b>Lanche tarde</b>	Torta de legumes + suco	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>Desjejum</b>	Bolacha + leite	Pão c/ margarina + chá	Pão c/ margarina + leite c/ achocolatado	Feriado	Ponto Facultativo
<b>Lanche da manhã</b>	Bolo de milho + chá	Bolacha + Chá	Flocos de milho + leite		
<b>Almoço</b>	Arroz + feijão + salada de ovos cozidos c/ batata	Macarronada c/ molho de carne moída	Arroz + feijão + polenta c/ molho de frango + salada de tomate		
<b>Lanche tarde</b>	Flocos de milho + leite	Arroz doce	Torta de legumes + 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.

## **Receita:**

### **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

1 e 1/2 xícara (chá) de farinha de trigo

1 colher (sobremesa) de fermento em pó

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 ralada, tomate e orégano a gosto.

Leve novamente ao forno até derreter a muçarela.

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.