



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



CARDÁPIOS 2018 – Outubro  
 Escola Estadual – Período Integral

	SEGUNDA-FEIRA (01/10)	TERÇA-FEIRA (02/10)	QUARTA-FEIRA (03/10)	QUINTA-FEIRA (04/10)	SEXTA-FEIRA (05/10)
<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 gelado	Flan de chocolate	Curau	Gelatina + mamão	Bolacha + abacaxi
<b>Almoço</b>	Arroz + feijão + omelete de forno	Arroz + feijão + pernil acebolado	Arroz + feijão + escondidinho de abobora c/ carne moída	Arroz + feijão + carne em cubos c/ cenoura + salada de alface	Galinhada + salada de beterraba
<b>Lanche tarde</b>	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)
<b>Desjejum</b>	Bolacha + leite com achocolatado	Bolo de chocolate s/ cobertura + chá	Bolacha + leite	Flocos + leite com gelado	Feriado
<b>Lanche da manhã</b>	Flocos + leite gelado	Bolacha + chá	Laranja + bolacha	Arroz doce	
<b>Almoço</b>	Arroz c/ ovos mexidos + feijão + salada de tomate	Galinhada	Arroz + feijão + carne em cubos + batata doce	Arroz + fricassê de peixe + salada de tomate	
<b>Lanche tarde</b>	<b>Bolo de chocolate c/ cobertura + leite</b> <b>(SEMANA DA CRIANÇA)</b>	<b>Picolé + esfirra ou enroladinho</b> <b>(SEMANA DA CRIANÇA)</b>	<b>Cachorro-quente + suco de caju</b> <b>(SEMANA DA CRIANÇA)</b>	<b>Pipoca + maçã + gelatina colorida</b> <b>(SEMANA DA CRIANÇA)</b>	

	<b>SEGUNDA-FEIRA (15/10)</b>	<b>TERÇA-FEIRA (16/10)</b>	<b>QUARTA-FEIRA (17/10)</b>	<b>QUINTA-FEIRA (18/10)</b>	<b>SEXTA-FEIRA (19/10)</b>
<b>Desjejum</b>	Feriado	Bolacha + chá	Pão c/ margarina + leite c/ achocolatado	Pão c/ margarina + Chá	Bolacha c/ doce + leite
<b>Lanche da manhã</b>		Canjica	Bolacha + chá	Flocos + leite gelado	Abacaxi + gelatina
<b>Almoço</b>		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
<b>Lanche tarde</b>		Flocos + leite gelado	Bolo de fubá + chá	Banana	Torta de legumes
	<b>SEGUNDA-FEIRA (22/10)</b>	<b>TERÇA-FEIRA (23/10)</b>	<b>QUARTA-FEIRA (24/10)</b>	<b>QUINTA-FEIRA (25/10)</b>	<b>SEXTA-FEIRA (26/10)</b>
<b>Desjejum</b>	Bolacha + leite	Pão c/ margarina + chá Bolacha + chá	Pão c/ margarina + leite c/ achocolatado	Pão c/ margarina + Chá	Bolacha + leite
<b>Lanche da manhã</b>	Curau	Bolacha + chá	Arroz doce	Mix de mamão e banana	Gelatina + mamão
<b>Almoço</b>	Arroz + feijão + omelete de forno + salada de tomate	Arroz + feijão + pirão de frango	Macarronada c/ molho de carne moída + salada de berinjela	Arroz + feijão + peixe assado c/ cenoura e tomate + salada de alface	Arroz + feijão + frango cozido + salada de tomate
<b>Lanche tarde</b>	Bolo branco c/ cobertura de doce	Flocos + leite gelado	Bolacha + leite	Torta de legumes	Vitamina de mamão e banana
	<b>SEGUNDA-FEIRA (29/10)</b>	<b>TERÇA-FEIRA (30/10)</b>	<b>QUARTA-FEIRA (31/10)</b>	<b>QUINTA-FEIRA (01/11)</b>	<b>SEXTA-FEIRA (02/11)</b>
<b>Desjejum</b>	Bolacha + leite	Pão c/ margarina + chá Bolacha + chá	Pão c/ margarina + leite c/ achocolatado	Pão c/ margarina + Chá	Feriado
<b>Lanche da manhã</b>	Canjica	Flocos + leite gelado	Mix de laranja + banana	Laranja + bolacha	
<b>Almoço</b>	Arroz + feijão + salada de chuchu c/ ovos cozidos	Arroz + feijão + bolo de carne recheado c/ cenoura ralada, ervilha, tomate e muçarela	Arroz + feijão + frango cozido c/ batatas + salada de repolho c/ tomate	Arroz + feijão + pernil acebolado + cabotiã refogada + salada de alface	

<b>Lanche tarde</b>	Flocos + leite gelado	Bolo de milho + chá	Curau	Torta de banana	
---------------------	-----------------------	---------------------	-------	-----------------	--



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.

### 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.