



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



**CARDÁPIOS 2018 – Julho**  
**Escola Municipal período regular**

	<b>SEGUNDA-FEIRA (02/07)</b>	<b>TERÇA-FEIRA (03/07)</b>	<b>QUARTA-FEIRA (04/07)</b>	<b>QUINTA-FEIRA (05/07)</b>	<b>SEXTA-FEIRA (06/07)</b>
<b>Desjejum</b>	Bolacha + leite com achocolatado	Bolo de fubá + chá	Pão com margarina + leite	Bolacha c/ margarina + leite com achocolatado	Bolacha + leite
<b>Lanche manhã</b>	Flocos de milho + leite gelado	Bolacha + leite	Curau + laranja	Gelatina + Banana	Bolo de branco + chá
<b>Almoço</b>	Arroz c/ovos mexidos + feijão + salada de tomate	Arroz + feijão + polenta c/ molho de frango	Galinhada	Arroz + feijão + fricassê de peixe + salada de alface	Macarronada c/ molho de carne moída
<b>Lanche tarde</b>	Flocos de milho + leite gelado	Bolacha + leite	Curau + laranja	Gelatina + Banana	Bolo de branco + chá
	<b>SEGUNDA-FEIRA (09/07)</b>	<b>TERÇA-FEIRA (10/07)</b>	<b>QUARTA-FEIRA (11/07)</b>	<b>QUINTA-FEIRA (12/07)</b>	<b>SEXTA-FEIRA (13/07)</b>
<b>Desjejum</b>	Feriado	Bolacha com margarina + leite com achocolatado	Pão com margarina + chá	Pão c/ margarina + leite	Bolacha rosquinha + leite
<b>Lanche manhã</b>		Arroz doce	Flan de chocolate	Bolo mesclado	Bolacha + chá
<b>Almoço</b>		Arroz + feijão + omelete de forno+ salada de alface	Arroz + feijão + estrogonofe de carne	Macarronada c/ molho de frango	Arroz + pernil acebolado + creme de milho
<b>Lanche tarde</b>		Arroz doce	Flan de chocolate	Bolo mesclado	Bolacha + chá
	<b>SEGUNDA-FEIRA (16/07)</b>	<b>TERÇA-FEIRA (17/07)</b>	<b>QUARTA-FEIRA (18/07)</b>	<b>QUINTA-FEIRA (19/07)</b>	<b>SEXTA-FEIRA (20/07)</b>

<b>Desjejum</b>	Recesso	Recesso	Recesso	Recesso	Recesso
<b>Lanche manhã</b>					
<b>Almoço</b>					
<b>Lanche tarde</b>					
	<b>SEGUNDA-FEIRA (23/07)</b>	<b>TERÇA-FEIRA (24/07)</b>	<b>QUARTA-FEIRA (25/07)</b>	<b>QUINTA-FEIRA (26/07)</b>	<b>SEXTA-FEIRA (27/07)</b>
<b>Desjejum</b>	Recesso	Pão com margarina + leite	Pão com margarina + leite	Pão c/ margarina + leite com achocolatado	Bolacha + chá
<b>Lanche manhã</b>		Bolacha + chá	Gelatina + Banana	Bolo de cenoura + Laranja	Mix de banana e laranja picadinhas
<b>Almoço</b>		Arroz + feijão + ovos mexidos c/ aveia	Arroz + feijão + quibebe de frango	Arroz + feijão + polenta com molho de frango + salada de alface	Arroz + feijão + quibe assado + salada de repolho
<b>Lanche tarde</b>		Bolacha + chá	Gelatina + Banana	Bolo de cenoura + Laranja	Mix de banana e laranja picadinhas

	<b>SEGUNDA-FEIRA (30/07)</b>	<b>TERÇA-FEIRA (31/07)</b>	<b>QUARTA-FEIRA (01/08)</b>	<b>QUINTA-FEIRA (02/08)</b>	<b>SEXTA-FEIRA (03/08)</b>
<b>Desjejum</b>	Pão com margarina + leite com achocolatado	Pão com margarina + chá	Pão com margarina + leite	Pão c/ margarina + leite com achocolatado	Bolacha + chá
<b>Lanche manhã</b>	Arroz doce	Bolo de milho	Torta de legumes + suco de limão	Canjica + Laranja	Flan de chocolate + Banana
<b>Almoço</b>	Arroz + feijão + omelete de forno + salada de tomate	Macarronada c/ molho de frango	Arroz + feijão + pernil cozido + farofa de abobrinha	Arroz + feijão + peixe assado c/ batata, cenoura e tomate	Arroz + feijão + carne em cubos cozida + salada de chicória
<b>Lanche tarde</b>	Arroz doce	Bolo de milho	Torta de legumes + suco de limão	Canjica + Laranja	Flan de chocolate + Banana

  
Prof.ª Gislaine 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.
- Fazer a substituição por bolos, tortas ou bolachas se houver problemas no fornecimento de pães.

### **Receitas:**

#### **Mix de laranja e banana**

Modo de preparo: descascar as laranjas e retirar a parte branca. Picar em cubos e reservar. Descascar as bananas e cortar em rodelinhas. Misturar a laranja e a banana, servir.

Obs.: com um pouco de laranja faça o suco para jogar no *mix* de frutas, assim evita o escurecimento das bananas.