



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



CARDÁPIOS 2018 – Maio
Escola Municipal período regular

	SEGUNDA-FEIRA (07/05)	TERÇA-FEIRA (08/05)	QUARTA-FEIRA (09/05)	QUINTA-FEIRA (10/05)	SEXTA-FEIRA (11/05)
Desjejum	Pão com margarina + leite com achocolatado	Pão com margarina + chá	Pão com margarina + leite	Pão c/ margarina + leite com achocolatado	Bolacha + chá
Lanche manhã	Curau	Flan de chocolate	Bolacha + chá	Laranja + torta de legumes	Tangerina + bolacha
Almoço	Arroz + feijão + omelete de forno	Arroz + feijão + estrogonofe de frango	Arroz + feijão + pernil cozido c/ mandioca	Arroz + feijão + carne em cubo cozida + salada de repolho	Arroz + feijão + creme de milho + frango cozido
Lanche tarde	Curau	Flan de chocolate	Bolacha + chá	Laranja + torta de legumes	Tangerina + bolacha
	SEGUNDA-FEIRA (14/05)	TERÇA-FEIRA (15/05)	QUARTA-FEIRA (16/05)	QUINTA-FEIRA (17/05)	SEXTA-FEIRA (18/05)
Desjejum	Pão com margarina + leite com achocolatado	Pão com margarina + chá	Pão com margarina + leite	Pão c/ margarina + leite com achocolatado	Bolacha + chá
Lanche manhã	Bolo de chocolate + chá	Bolacha + chá	Arroz doce	Laranja + bolacha	Tangerina + gelatina
Almoço	Arroz + feijão + salada de ovos cozidos c/ tomate	Arroz + feijão + pirão de frango	Arroz + feijão + fricassê de peixe	Arroz + feijão + frango cozido + berinjela ao forno	Arroz + feijão + polenta c/ molho de carne moída
Lanche tarde	Bolo de chocolate + chá	Bolacha + chá	Arroz doce	Laranja + bolacha	Tangerina + gelatina
	SEGUNDA-FEIRA (21/05)	TERÇA-FEIRA (22/05)	QUARTA-FEIRA (23/05)	QUINTA-FEIRA (24/05)	SEXTA-FEIRA (25/05)

Desjejum	Pão com margarina + leite com achocolatado	Bolacha + chá	Pão com margarina + leite	Pão c/ margarina + leite com achocolatado	Bolacha + chá
Lanche manhã	Arroz doce	Flan de chocolate	Laranja + torta de legumes	Tangerina + gelatina	Curau
Almoço	Arroz + feijão + salada de ovos cozidos / batata	Arroz + feijão + frango cozido c/ milho verde	Arroz + feijão + frango cozido + salada de beterraba	Arroz + feijão + pernil acebolado + tabule	Arroz + feijão + carne em cubos cozida + chuchu refogado + salada de chicória
Lanche tarde	Arroz doce	Flan de chocolate	Laranja + torta de legumes	Tangerina + gelatina	Curau
	SEGUNDA-FEIRA (28/05)	TERÇA-FEIRA (29/05)	QUARTA-FEIRA (30/05)	QUINTA-FEIRA (31/05)	SEXTA-FEIRA (01/05)
Desjejum	Pão com margarina + leite com achocolatado	Pão com margarina + chá	Pão com margarina + leite	Feriado	Ponto Facultativo
Lanche manhã	Bolo de milho + chá	Bolacha + chá	Flocos de milho + leite		
Almoço	Arroz + feijão + omelete de forno	Macarronada c/ molho de carne moída	Arroz + feijão + polenta c/ molho de frango + salada de tomate		
Lanche tarde	Bolo de milho + chá	Bolacha + chá	Flocos de milho + leite		



 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:

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.