



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



CARDÁPIOS 2018 – Julho
ETEC

	SEGUNDA-FEIRA (23/07)	TERÇA-FEIRA (24/07)	QUARTA-FEIRA (25/07)	QUINTA-FEIRA (26/07)	SEXTA-FEIRA (27/07)
Lanche manhã	Flocos de milho + leite	Pão c/ margarina + leite	Pão c/ margarina + leite	Bolo mesclado + Banana	Bolacha + mamão
Almoço	Arroz + feijão + omelete de forno	Arroz + feijão + Estrogonofe de frango	Arroz + feijão + fricassê de peixe	Arroz + feijão + frango cozido + salada de alface c/ tomate	Macarronada c/ molho de carne moída
Lanche da tarde	Canjica	Flocos de milho + leite gelado	Banana	Vitamina de mamão com banana	Torta de legumes
	SEGUNDA-FEIRA (30/07)	TERÇA-FEIRA (31/07)	QUARTA-FEIRA (01/08)	QUINTA-FEIRA (02/08)	SEXTA-FEIRA (03/08)
Lanche manhã	Canjica	Pão c/ apresuntado e muçarela + leite	Pão c/ margarina + leite	Bolo de cenoura + chá	Mix de banana e laranja
Almoço	Arroz + feijão + ovos mexidos com cenoura ralada	Arroz + feijão + carne em cubos com batata	Arroz + feijão + frango cozido + chuchu refogado	Arroz + feijão + pernil c/ mandioca + salada de chicória	Arroz + feijão + frango cozido + creme de milho
Lanche da tarde	Bolacha + chá	Flan de chocolate	Banana	Gelatina + laranja	Torta de legumes + suco de limão


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.