



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



CARDÁPIOS 2018 – Junho
ETEC

	SEGUNDA-FEIRA (04/06)	TERÇA-FEIRA (05/06)	QUARTA-FEIRA (06/06)	QUINTA-FEIRA (07/06)	SEXTA-FEIRA (08/06)
Lanche manhã	Bolacha + chá	Pão c/ margarina + leite	Pão c/ muçarela + leite	Bolacha + leite com ahocolatado	Bolacha de maisena + chá
Almoço	Arroz + feijão + carne em cubos com legumes	Arroz + feijão + frango cozido + polenta com molho vermelho	Arroz + feijão + carne em cubos c/ mandioca	Arroz + feijão + pernil acebolado + farofa de abobrinha	Arroz + frango cozido + creme de milho + salada de alface
Lanche da tarde	Torta de legumes	Flan de chocolate	Laranja	Banana	Bolacha + suco de limão
	SEGUNDA-FEIRA (11/06)	TERÇA-FEIRA (12/06)	QUARTA-FEIRA (13/06)	QUINTA-FEIRA (14/06)	SEXTA-FEIRA (15/06)
Lanche manhã	Bolacha + leite com achocolatado	Pão c/ margarina + leite	Pão c/ margarina + leite	Pão com margarina + leite	Biscoito de polvilho + chá + mamão
Almoço	Arroz + ovos mexidos + feijão + salada de tomate	Macarronada c/ molho de frango	Arroz + feijão + fricassê de peixe + salada de alface	Arroz + feijão + estrogonofe de frango	Arroz + feijão + quibe assado + salada de batata doce ao vinagrete
Lanche da tarde	Arroz doce	Curau	Bolo de chocolate	Banana	Vitamina de mamão com banana
	SEGUNDA-FEIRA (18/06)	TERÇA-FEIRA (19/06)	QUARTA-FEIRA (20/06)	QUINTA-FEIRA (21/06)	SEXTA-FEIRA (22/06)
Lanche manhã	Bolacha + chá	Pão c/ margarina + leite	Pão c/ muçarela e apresuntado + leite	Pão c/ margarina + leite	Bolacha + chá

Almoço	Arroz + feijão + omelete de forno	Macarronada c/ molho de frango	Arroz + feijão + cubos acebolada + chuchu refogado	Arroz + feijão + pernil acebolado + salada de beterraba	Arroz + feijão + pirão de frango + salada de chicória
Lanche da tarde	Bolacha + chá	Canjica	Banana	Gelatina + laranja	Bolo de fubá + chá
	SEGUNDA-FEIRA (25/06)	TERÇA-FEIRA (26/06)	QUARTA-FEIRA (27/06)	QUINTA-FEIRA (28/06)	SEXTA-FEIRA (29/06)
Lanche manhã	Flocos + leite	Pão c/ margarina + leite	Pão c/ margarina + chá	Pão c/ margarina + suco de caju	Bolacha + leite
Almoço	Arroz + feijão + omelete + salada de chuchu	Arroz + feijão + frango cozido + repolho refogado	Arroz + feijão + frango assado c/ batata	Macarronada c/ molho de carne moída + salada de alface	Arroz + feijão + estrogonofe de frango + salada de tomate
Lanche da tarde	Bolo de branco	Canjica	Laranja	Bolo de milho	Gelatina + banana

OBS.: Não fazer ovo cozido com molho em substituição de algum prato a base de ovos.

Vanessa Gisele Lopes Ribetto
 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.
