



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



CARDÁPIOS 2018 – Maio
ETEC

	SEGUNDA-FEIRA (07/05)	TERÇA-FEIRA (08/05)	QUARTA-FEIRA (09/05)	QUINTA-FEIRA (10/05)	SEXTA-FEIRA (11/05)
Lanche manhã	Curau	Pão c/ margarina + leite	Pão c/ muçarela + leite	Pão c/ margarina + chá	Laranja + bolacha
Almoço	Arroz + feijão + omelete de forno	Arroz + feijão + estrogonofe de frango	Arroz + creme de milho + frango cozido	Arroz + feijão + pernil cozido + batata assada	Arroz + feijão + carne em cubos cozida + berinjela ao forno
Lanche da tarde	Bolacha + chá	Bolo de chocolate + chá	Torta de legumes	Tangerina	Arroz doce
	SEGUNDA-FEIRA (14/05)	TERÇA-FEIRA (15/05)	QUARTA-FEIRA (16/05)	QUINTA-FEIRA (17/05)	SEXTA-FEIRA (18/05)
Lanche manhã	Bolo de chocolate + chá	Pão c/ muçarela e apresuntado + leite	Pão c/ margarina + leite	Pão c/ margarina + chá	Tangerina + gelatina
Almoço	Arroz + feijão + salada de ovos cozidos c/ tomate	Arroz + feijão + pirão de frango	Arroz + feijão + pernil cozido c/ mandioca	Arroz + feijão + frango cozido + batata doce assada	Arroz + feijão + carne moída refogada + salada de tomate
Lanche da tarde	Bolacha + chá	Curau	Bolo de fubá + chá	Laranja	Pizza de liquidificador c/ apresuntado, muçarela, tomate e orégano
	SEGUNDA-FEIRA (21/05)	TERÇA-FEIRA (22/05)	QUARTA-FEIRA (23/05)	QUINTA-FEIRA (24/05)	SEXTA-FEIRA (25/05)
Lanche manhã	Arroz doce	Pão c/ muçarela + leite	Pão c/ margarina + chá	Pão c/ margarina + leite com achocolatado	Bolacha + chá

Almoço	Arroz + feijão + omelete de forno	Arroz + feijão + frango cozido c/ milho verde	Arroz + feijão + frango cozido + salada de tomate	Arroz + feijão + fricassê de peixe + salada de chicória	Arroz + feijão + carne em cubos cozida + chuchu refogado
Lanche da tarde	Torta de legumes + suco	Bolo de milho + chá	Bolacha + chá	Mix de mamão e laranja em cubos + aveia	Flocos de milho + leite
	SEGUNDA-FEIRA (28/05)	TERÇA-FEIRA (29/05)	QUARTA-FEIRA (30/05)	QUINTA-FEIRA (31/05)	SEXTA-FEIRA (01/05)
Lanche manhã	Bolo de milho + chá	Pão c/ margarina + leite	Pão c/ muçarela + leite	Feriado	Ponto Facultativo
Almoço	Arroz + feijão + salada de ovos cozidos c/ batata	Macarronada c/ molho de carne moída	Arroz + feijão + polenta c/ molho de frango + salada de tomate		
Lanche da tarde	Flocos de milho + leite	Arroz doce	Torta de legumes + laranja		



 Vanessa Gisele 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.
