



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



CARDÁPIOS 2019 – Janeiro
 CEMEIS – Polo

	SEGUNDA-FEIRA (21/01)	TERÇA-FEIRA (22/01)	QUARTA-FEIRA (23/01)	QUINTA-FEIRA (24/01)	SEXTA-FEIRA (25/01)
Desjejum	Bolacha + leite com achocolatado	Flocos + leite gelado	Bolacha + leite	Bolo de fubá + leite	Bolo de chocolate + leite
Almoço	Arroz + feijão + polenta c/ molho de carne moída	Arroz + feijão + pirão de frango	Arroz + feijão carne de panela c/ batatas	Arroz + feijão + almondegas assadas c/ molho de tomate + salada de beterraba	Galinhada + feijão
Lanche da tarde	Flocos + leite gelado	Gelatina	Flan de chocolate	Manga	Banana
Lanche tarde II	Macarronada c/ molho de tomate	Sopa de legumes c/ macarrão	Macarronada c/ molho de frango	Sopa de fubá c/ macarrão e legumes	Macarronada c/ molho de carne moída + suco de caju
	SEGUNDA-FEIRA (28/01)	TERÇA-FEIRA (29/01)	QUARTA-FEIRA (30/01)	QUINTA-FEIRA (31/01)	SEXTA-FEIRA (01/02)
Desjejum	Bolacha + leite com achocolatado	Bolo cenoura + chá	Bolacha + leite	Bolo de milho + leite com achocolatado	Flocos + leite gelado
Almoço	Arroz + feijão + salada de chuchu c/ ovos cozidos	Arroz + creme de milho + frango cozido + salada de tomate	Arroz + feijão + purê de batatas c/ molho de carne moída	Arroz + feijão + carne em cubos cozida + repolho refogado	Arroz + feijão + frango cozido + salada de beterraba
Lanche da tarde	Curau	Flan de chocolate	Manga	Laranja	Bolacha + leite
Lanche tarde II	Macarronada c/ molho de tomate	Sopa de fubá c/ macarrão e legumes	Bolo de milho + leite	Sopa de feijão c/ macarrão e legumes	Macarronada c/ molho de frango

CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES MEDIANTE AUTORIZAÇÃO DA NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL


Vanessa Giselle Lopes Ribeiro
Nutricionista
CRN-3 18029

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.