



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



CARDÁPIOS 2017 – Junho
 CEMEI MÃE COMERCIÁRIA

	SEGUNDA-FEIRA (05/06)	TERÇA-FEIRA (06/06)	QUARTA-FEIRA (07/06)	QUINTA-FEIRA (08/06)	SEXTA-FEIRA (09/06)	SÁBADO (10/06)
Desjejum	Bolacha + leite com achocolatado	Pão c/ margarina + leite com achocolatado	Pão com margarina + leite	Pão c/ margarina + leite com achocolatado	Pão c/ margarina + leite	Bolacha + leite c/ achocolatado
Almoço	Arroz + feijão + omelete de forno	Arroz + feijão + carne em cubos acebolada + creme de milho	Arroz + polenta com molho de frango + salada de cenoura ralada + tangerina	Arroz + feijão + pernil cozido + farofa c/ couve + banana	Arroz + feijão + frango cozido c/ batata doce	Arroz + feijão + quibe assado recheado c/ tomate
Lanche da tarde	Bolo de chocolate + leite gelado	Flan de chocolate	Torta de legumes	Quibe assado recheado c/ muçarela	Torta de legumes + suco de limão	Pão cortado ao meio c/ muçarela e tomate ao forno
Jantar	Sopa de legumes c/ macarrão	Macarronada c/ molho de carne moída	Sopa de fubá c/ legumes	Macarronada c/ molho de tomate	Sopa de legumes c/ macarrão	-
	SEGUNDA-FEIRA (12/06)	TERÇA-FEIRA (13/06)	QUARTA-FEIRA (14/06)	QUINTA-FEIRA (15/06)	SEXTA-FEIRA (16/06)	SÁBADO (17/06)
Desjejum	Bolacha + leite com achocolatado	Pão c/ margarina + leite com achocolatado	Pão com margarina + leite	Feriado	Pão c/ margarina + leite	Bolacha + leite c/ achocolatado
Almoço	Arroz + feijão + fritada espanhola	Arroz + feijão + frango cozido c/ milho verde	Arroz + feijão + pernil acebolado + cabotiã refogada		Galinhada + salada de beterraba + tangerina	Arroz + feijão + estrogonofe de carne em cubos
Lanche da tarde	Bolo branco + leite gelado	Torta de legumes	Flan de chocolate		Bolo de fubá c/ cobertura de doce de goiaba + leite gelado	Pão recheado c/ muçarela, tomate e orégano
Jantar	Macarronada c/ molho de tomate	Sopa de legumes c/ macarrão	Macarronada c/ molho de tomate		Sopa de feijão c/ legumes e macarrão	-

	SEGUNDA-FEIRA (18/06)	TERÇA-FEIRA (20/06)	QUARTA-FEIRA (21/06)	QUINTA-FEIRA (22/06)	SEXTA-FEIRA (23/06)	SÁBADO (24/06)
Desjejum	Bolacha + leite c/ achocolatado	Pão c/ margarina + leite com achocolatado	Pão com margarina + leite	Pão c/ margarina + leite com achocolatado	Pão c/ margarina + leite	Bolacha + leite c/ achocolatado
Almoço	Arroz + feijão + ovos mexidos	Arroz + feijão + pirão de frango	Arroz + feijão + carne em cubos c/ cenoura	Arroz + feijão + merluza assada ou cozida c/ batata e tomate	Arroz + feijão + frango em molho + salada de alface + mamão	Macarronada c/ molho de carne moída
Lanche da tarde	Bolo de milho + leite gelado	Torta de legumes	Flan de chocolate	Bolo de chocolate + abacatada	Arroz doce	Pão cortado ao meio c/ muçarela e tomate ao forno + suco de limão
Jantar	Sopa de feijão c/ legumes e macarrão	Sopa de fubá c/ legumes	Macarronada c/ molho de frango	Sopa de legumes c/ macarrão	Macarronada c/ molho de tomate	-
	SEGUNDA-FEIRA (26/06)	TERÇA-FEIRA (27/06)	QUARTA-FEIRA (28/06)	QUINTA-FEIRA (29/06)	SEXTA-FEIRA (30/06)	SÁBADO (01/06)
Desjejum	Bolacha + leite c/ achocolatado	Pão c/ margarina + leite com achocolatado	Pão com margarina + leite	Pão c/ margarina + leite com achocolatado	Pão c/ margarina + leite	Bolacha + leite c/ achocolatado
Almoço	Arroz + feijão + salada de ovos cozidos	Arroz + feijão + estrogonofe de frango	Arroz + feijão + fricassê de peixe + banana	Arroz + feijão + frango cozido + salada de chicória	Arroz + feijão + moída em molho + farofa de abobrinha + laranja	Galinhada + salada de tomate
Lanche da tarde	Arroz doce	Torta de legumes	Flan de chocolate	Bolo de laranja + leite gelado	Quibe assado	Pão c/ muçarela, tomate e orégano
Jantar	Sopa de legumes c/ macarrão	Macarronada c/ molho de tomate	Sopa de fubá c/ legumes	Macarronada c/ molho de tomate	Sopa de legumes c/ macarrão c/ carne em cubos	-

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 deve ser servidas como sobremesa e nos lanches esquematizados no cardápio.
- As frutas entregues, 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.

Receitas:

Fritada espanhola

Ingredientes:

8 ovos

Sal a gosto

2 colheres (sopa) de óleo

2 cebolas em fatias

1 batata cozida em rodelas

Modo de preparo:

Em uma tigela bata os ovos com um garfo e tempere com sal.

Em uma panela aqueça o óleo e frite a cebola até dourar.

Junte as batatas e refogue.

Adicione os ovos batidos, misture e coloque para assar em forno pré-aquecido a temperatura média.

Fricassê de peixe

Purê de batata: batata, alho ou cebola, margarina, sal e leite.

Cozinhe a batata e amasse-a. Refogue a cebola ou o alho com a margarina e coloque um pouquinho leite (já dissolvido em água e apenas para amolecer um pouco). Acrescente a batata e o sal. Mexa bem até ficar homogêneo.

Peixe: filé de peixe, cebola, tomate, sal, cheiro verde se houver, óleo, leite e farinha de trigo.

Deixe o peixe escorrer bem a água do descongelamento. Refogue-o com a cebola e o óleo, quando estiver secado bem acrescente o tomate picado e o tempero pronto ou o sal. Dissolva o leite com um pouco de farinha de trigo e acrescente no peixe, deixe cozinhar. Salpique cheiro verde.

Montagem: Coloque metade do purê em um refratário, acrescente o molho de peixe e cubra com o restante do purê.

Flan de chocolate

Ingredientes: 1 litro de leite, 6 colheres de sopa de achocolatado e 4 colheres de sopa de amido de milho.

Misture todos os ingredientes e leve ao fogo até engrossar.

Porcionar em copos ou canecas e gelar por, no mínimo, 2 horas.



Vanessa Giselle Lopes Ribeiro
Nutricionista
CRN-3 18029