



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



CARDÁPIOS 2017 – Junho  
 CEMEIS

	SEGUNDA-FEIRA (05/06)	TERÇA-FEIRA (06/06)	QUARTA-FEIRA (07/06)	QUINTA-FEIRA (08/06)	SEXTA-FEIRA (09/06)
<b>Desjejum</b>	Bolacha + leite com achocolatado	Pão c/ margarina + leite com achocolatado	Pão com margarina + leite	Pão c/ margarina + leite com achocolatado	Pão c/ margarina + leite
<b>Almoço</b>	Arroz + feijão + omelete de forno	Arroz + feijão + carne em cubos acebolada + creme de milho	Arroz + polenta com molho de frango + salada de cenoura ralada	Arroz + feijão + pernil cozido + farofa c/ couve	Arroz + feijão + frango cozido c/ batata doce
<b>Lanche da tarde</b>	Gelatina	Flan de chocolate	Banana	Gelatina	Tangerina
<b>Lanche tarde II</b>	Sopa de fubá c/ legumes e macarrão	Bolo de chocolate + leite gelado	Macarronada c/ molho de tomate	Quibe assado recheado c/ muçarela + suco de limão	Pão partido ao meio c/ muçarela e tomate ao forno
	SEGUNDA-FEIRA (12/06)	TERÇA-FEIRA (13/06)	QUARTA-FEIRA (14/06)	QUINTA-FEIRA (15/06)	SEXTA-FEIRA (16/06)
<b>Desjejum</b>	Bolacha + leite com achocolatado	Pão c/ margarina + leite com achocolatado	Pão com margarina + leite	Feriado	Ponto facultativo
<b>Almoço</b>	Arroz + feijão + fritada espanhola	Arroz + feijão + frango cozido c/ milho verde	Arroz + feijão + pernil acebolado + salada de beterraba		
<b>Lanche da tarde</b>	Gelatina	Flan de chocolate	Tangerina		
<b>Lanche tarde II</b>	Sopa de legumes	Bolo de fubá c/ cobertura de doce goiaba + leite gelado	Macarronada c/ molho de frango		
	SEGUNDA-FEIRA (19/06)	TERÇA-FEIRA (20/06)	QUARTA-FEIRA (21/06)	QUINTA-FEIRA (22/06)	SEXTA-FEIRA (23/06)

<b>Desjejum</b>	Bolacha + leite com achocolatado	Pão c/ margarina + leite com achocolatado	Pão com margarina + leite	Pão c/ margarina + leite com achocolatado	Pão c/ margarina + leite
<b>Almoço</b>	Arroz + feijão + ovos mexidos + cabotiã refogada	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
<b>Lanche da tarde</b>	Gelatina	Flan de chocolate	Abacatada	Gelatina	Mamão
<b>Lanche tarde II</b>	Bolo de milho + leite gelado	Macarronada c/ molho vermelho	Quibe assado + suco de limão	Canja	Pão partido ao meio c/ muçarela e tomate ao forno
	<b>SEGUNDA-FEIRA (26/06)</b>	<b>TERÇA-FEIRA (27/06)</b>	<b>QUARTA-FEIRA (28/06)</b>	<b>QUINTA-FEIRA (29/06)</b>	<b>SEXTA-FEIRA (30/06)</b>
<b>Desjejum</b>	Bolacha + leite com achocolatado	Pão c/ margarina + leite com achocolatado	Pão com margarina + leite	Pão c/ margarina + leite com achocolatado	Pão c/ margarina + leite
<b>Almoço</b>	Arroz + feijão + salada de ovos cozidos	Arroz + feijão + estrogonofe de frango	Arroz + feijão + fricassê de peixe	Arroz + feijão + frango cozido + salada de chicória	Arroz + feijão + moída em molho + farofa de abobrinha
<b>Lanche da tarde</b>	Gelatina	Flan de chocolate	Banana	Gelatina	Laranja
<b>Lanche tarde II</b>	Macarronada c/ molho de frango	Bolo branco + leite	Sopa de feijão c/ macarrão	Bolo de laranja + leite	Pão c/ muçarela, tomate e orégano

## 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 falem para o fiel cumprimento de outros dias do cardápio.

## Pirão de frango

Ingredientes: peito de frango ou coxa e sobrecoxa, cebola, alho, tomates, molho de tomate, sal, caldo de frango ou tempero completo, salsinha e cebolinha, farinha de mandioca.

Desfie os frangos com tempero pronto e depois de cozido não jogue a água fora, reserve. Refogue a cebola, o alho, coloque o frango e faça o molho com os tomates e o molho de tomate, tempere com o caldo de frango, sal, cebolinha e salsinha. Coloque um pouco da água do cozimento do frango. Aos poucos vá engrossando o frango com a farinha de mandioca.

---

## Fritada espanhola

Ingredientes:

8 ovos

Sal a gosto

2 colheres (sopa) de óleo

2 cebolas em fatias

1 batata cozida em rodela

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.

