



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



CARDÁPIOS 2017 – Junho
Escola Municipal de Período Integral

	SEGUNDA-FEIRA (05/06)	TERÇA-FEIRA (06/06)	QUARTA-FEIRA (07/06)	QUINTA-FEIRA (08/06)	SEXTA-FEIRA (09/06)
Café Manhã	Pão com margarina + leite com achocolatado	Pão com margarina + chá	Pão com margarina + leite	Pão c/ margarina + leite com achocolatado	Bolacha + chá
Lanche da manhã	Arroz doce	Bolo de chocolate + leite gelado	Tangerina+ gelatina	Torta de legumes c/ apresetado	Banana + gelatina
Almoço	Arroz + feijão + ovos cozidos c/ molho de tomate	Arroz + feijão + carne em cubos acebolada + creme de milho	Arroz + polenta com molho de frango + salada de beterraba	Arroz + feijão + merluza assada ou cozida c/ batata e cenoura e tomate	Arroz + feijão + frango cozido + farofa de couve
Lanche da tarde	Bolo de fubá + chá	Flan de chocolate	Bolo de chocolate + leite	Arroz doce	Torta de legumes + suco de limão

	SEGUNDA-FEIRA (12/06)	TERÇA-FEIRA (13/06)	QUARTA-FEIRA (14/06)	QUINTA-FEIRA (15/06)	SEXTA-FEIRA (16/06)
Café Manhã	Pão com margarina + leite com achocolatado	Pão com margarina + chá	Pão com margarina + leite	Feriado	Ponto facultativo
Lanche da manhã	Flan de chocolate	Torta de legumes	Fruta + gelatina		
Almoço	Arroz + feijão + salada de batata c/ ovos cozidos	Arroz + feijão + frango cozido c/ milho verde + salada de abobrinha	Arroz + feijão + pernil acebolado + salada de repolho c/ tomate		
Lanche da tarde	Arroz doce	Flan de chocolate	Bolo de fubá c/ cobertura de goiabada + chá		

	SEGUNDA-FEIRA (19/06)	TERÇA-FEIRA (20/06)	QUARTA-FEIRA (21/06)	QUINTA-FEIRA (22/06)	SEXTA-FEIRA (23/06)
--	------------------------------	----------------------------	-----------------------------	-----------------------------	----------------------------

Café Manhã	Pão com margarina + leite com achocolatado	Pão com margarina + chá	Pão com margarina + leite	Pão c/ margarina + leite com achocolatado	Bolacha + chá
Lanche da manhã	Bolo de milho + chá	Flan de chocolate	Abacatada + bolacha	Torta de legumes + suco de limão	Mamão + gelatina
Almoço	Arroz + feijão + omelete de forno	Arroz + feijão + pirão de frango	Arroz + feijão + polenta c/ molho de carne moída	Arroz + feijão + frango em molho + salada de alface c/ tomate	Arroz + feijão + fricassê de peixe + salada de berinjela
Lanche da tarde	Arroz doce	Bolo de chocolate + leite gelado	Flan de chocolate	Arroz doce	Torta de legumes c/ apresuntado

	SEGUNDA-FEIRA (26/06)	TERÇA-FEIRA (27/06)	QUARTA-FEIRA (28/06)	QUINTA-FEIRA (29/06)	SEXTA-FEIRA (30/06)
Café Manhã	Pão com margarina + leite com achocolatado	Pão com margarina + chá	Pão com margarina + leite	Pão c/ margarina + leite com achocolatado	Bolacha + chá
Lanche da manhã	Torta de legumes c/ apresuntado	Flan de chocolate	Bolo de laranja + chá	Banana + gelatina	Tangerina + gelatina
Almoço	Arroz + feijão + ovos mexidos c/ apresuntado ralado	Arroz + feijão + estrogonofe de frango	Arroz + feijão + pernil cozido c/ mandioca	Arroz + feijão + frango cozido + salada de chicória	Arroz + feijão + carne em cubos cozida c/ cenoura + salada de tomate
Lanche da tarde	Arroz doce	Torta de legumes	Flan de chocolate	Bolo de milho	Torta de legumes

CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES MEDIANTE AUTORIZAÇÃO DA NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL

Receitas e Observações referentes ao Cardápio E.M. Período Integral

Observações:

- 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.

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, tempero pronto ou 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 Lopes

Vanessa Giselle Lopes Ribeiro
Nutricionista
CRN-3 18029