



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



CARDÁPIOS 2017 – Junho
Escola Estadual – Período Integral

	SEGUNDA-FEIRA (05/06)	TERÇA-FEIRA (06/06)	QUARTA-FEIRA (07/06)	QUINTA-FEIRA (08/06)	SEXTA-FEIRA (09/06)
Desjejum	Bolacha + leite	Pão c/ margarina + chá	Pão c/ margarina + leite c/ achocolatado	Pão c/ margarina + Chá	Bolacha + chá
Lanche da manhã	Flan de chocolate	Bolo de chocolate + leite gelado	Banana + gelatina	Torta de legumes c/ apresuntado	Tangerina + gelatina
Almoço	Arroz + feijão + ovos cozidos c/ molho de tomate	Arroz + polenta com molho de frango	Arroz + feijão + carne em cubos acebolada + creme de milho + salada de alface	Arroz + feijão + merluza assada ou cozida c/ batata e cenoura e tomate	Arroz + feijão + frango cozido + tabule
Lanche 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)
Desjejum	Bolacha + leite	Pão c/ margarina + chá	Pão c/ margarina + leite c/ achocolatado	Feriado	Ponto facultativo
Lanche da manhã	Flocos + leite	Torta de legumes	Tangerina + gelatina		
Almoço	Arroz + feijão + salada de batata c/ ovos cozidos	Arroz + feijão + frango cozido c/ milho verde	Arroz + feijão + pernil acebolado + farofa de abobrinha		
Lanche tarde	Arroz doce	Flan de chocolate	Bolo de fubá c/ cobertura de doce de goiaba + chá		
	SEGUNDA-FEIRA (19/06)	TERÇA-FEIRA (20/06)	QUARTA-FEIRA (21/06)	QUINTA-FEIRA (22/06)	SEXTA-FEIRA (23/06)

Desjejum	Bolacha + leite	Pão c/ margarina + chá	Pão c/ margarina + leite c/ achocolatado	Pão c/ margarina + Chá	Bolacha + chá
Lanche da manhã	Bolo de milho + chá	Arroz doce	Tangerina + gelatina	Torta de legumes	Abacatada + bolacha
Almoço	Arroz + feijão + omelete de forno	Arroz + feijão + pirão de frango	Arroz + feijão + polenta c/ molho de carne moída + salada de beterraba	Arroz + feijão + peixe cozido c/ tomate + salada de alface c/ tomate	Arroz + feijão + frango em molho c/ milho verde
Lanche tarde	Flocos + leite	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)
Desjejum	Bolacha + leite	Pão c/ margarina + chá	Pão c/ margarina + leite c/ achocolatado	Pão c/ margarina + Chá	Bolacha + chá
Lanche da manhã	Torta de legumes c/ apresuntado	Flan de chocolate	Bolo de chocolate + chá	Banana + gelatina	Tangerina + gelatina
Almoço	Arroz + feijão + ovos mexidos c/ apresuntado ralado	Arroz + feijão + estrogonofe de frango	Arroz + feijão + pernil cozido + farofa de couve	Arroz + feijão + frango cozido c/ cabotiã	Arroz + feijão + carne em cubos cozida + salada de repolho c/ tomate
Lanche tarde	Flan de chocolate	Arroz doce	Torta de legumes	Bolo de milho	Torta de legumes

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.

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.

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