



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



CARDÁPIOS 2017 - Junho
 Escolas Estaduais - Período manhã e tarde

| | SEGUNDA-FEIRA (05/06) | TERÇA-FEIRA (06/06) | QUARTA-FEIRA (07/06) | QUINTA-FEIRA (08/06) | SEXTA-FEIRA (09/06) |
|---------------------|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|
| Lanche manhã | Arroz doce | Bolo de chocolate + leite gelado | Flan de chocolate | Torta de legumes c/ apesuntado + suco de limão | Bolo branco + chá |
| 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 | Arroz doce | Bolo de chocolate + leite gelado | Flan de chocolate | Torta de legumes c/ apesuntado + suco de limão | Bolo branco + chá |
| | SEGUNDA-FEIRA (12/06) | TERÇA-FEIRA (13/06) | QUARTA-FEIRA (14/06) | QUINTA-FEIRA (15/06) | SEXTA-FEIRA (16/06) |
| Lanche manhã | Bolo de fubá c/ cobertura de doce de goiaba + chá | Torta de legumes | Flan de chocolate | Feriado | Ponto facultativo |
| 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 | Bolo de fubá c/ cobertura de doce de goiaba + chá | Torta de legumes | Flan de chocolate | | |
| | SEGUNDA-FEIRA (19/06) | TERÇA-FEIRA (20/06) | QUARTA-FEIRA (21/06) | QUINTA-FEIRA (22/06) | SEXTA-FEIRA (23/06) |
| Lanche manhã | Bolo de milho + chá | Arroz doce | Mamão + gelatina | Torta de legumes | Tangerina + gelatina |

| | | | | | |
|---------------------|-----------------------------------------------------|----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| 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/ mandioca |
| Lanche tarde | Bolo de milho + chá | Arroz doce | Mamão + gelatina | Torta de legumes | Tangerina + gelatina |
| | SEGUNDA-FEIRA (26/06) | TERÇA-FEIRA (27/06) | QUARTA-FEIRA (28/06) | QUINTA-FEIRA (29/06) | SEXTA-FEIRA (30/06) |
| Lanche manhã | Torta de legumes c/ apresuntado | Torta de legumes | Bolo de laranja + chá | Banana | 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 | Torta de legumes c/ apresuntado | Torta de legumes | Bolo de laranja + chá | Banana | Tangerina + gelatina |

CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES MEDIANTE AUTORIZAÇÃO DA NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL

Observações referentes ao Cardápio

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.
- 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.

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, 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.

