



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



**CARDÁPIOS 2017 – Junho**  
**ETEC**

	<b>SEGUNDA-FEIRA (05/06)</b>	<b>TERÇA-FEIRA (06/06)</b>	<b>QUARTA-FEIRA (07/06)</b>	<b>QUINTA-FEIRA (08/06)</b>	<b>SEXTA-FEIRA (09/06)</b>
<b>Lanche manhã</b>	Flan de chocolate	Pão c/ margarina + leite c/ achocolatado	Pão c/ margarina + chá	Torta de legumes c/ apesuntado	Tangerina + gelatina
<b>Almoço</b>	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
<b>Lanche da tarde</b>	Bolo de fubá + chá	Flan de chocolate	Banana + gelatina	Arroz doce	Torta de legumes
	<b>SEGUNDA-FEIRA (12/06)</b>	<b>TERÇA-FEIRA (13/06)</b>	<b>QUARTA-FEIRA (14/06)</b>	<b>QUINTA-FEIRA (15/06)</b>	<b>SEXTA-FEIRA (16/06)</b>
<b>Lanche manhã</b>	Flan de chocolate	Pão c/ margarina + leite c/ achocolatado	Pão c/ margarina + chá	Feriado	Ponto facultativo
<b>Almoço</b>	Arroz + feijão + salada de batata c/ ovos cozidos	Arroz + feijão + frango cozido c/ milho verde	Arroz + feijão + pernil acebolado + farofa de abobrinha		
<b>Lanche da tarde</b>	Arroz doce	Flan de chocolate	Tangerina + gelatina		
	<b>SEGUNDA-FEIRA (19/06)</b>	<b>TERÇA-FEIRA (20/06)</b>	<b>QUARTA-FEIRA (21/06)</b>	<b>QUINTA-FEIRA (22/06)</b>	<b>SEXTA-FEIRA (23/06)</b>
<b>Lanche manhã</b>	Bolo de milho + chá	Pão c/ margarina + leite c/ achocolatado	Pão c/ margarina + chá	Torta de legumes	Fruta + gelatina

<b>Almoço</b>	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
<b>Lanche da tarde</b>	Flan de chocolate	Bolo de chocolate + leite gelado	Tangerina + gelatina	Abacatada + bolacha	Torta de legumes c/ apresentado
	<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>Lanche manhã</b>	Torta de legumes c/ apresentado	Pão c/ margarina + leite c/ achocolatado	Pão c/ margarina + chá	Banana + gelatina	Tangerina + gelatina
<b>Almoço</b>	Arroz + feijão + ovos mexidos c/ apresentado 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
<b>Lanche da tarde</b>	Flan de chocolate	Arroz doce	Bolo de laranja + chá	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 falem para o fiel cumprimento de outros dias do cardápio.

#### **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.

### **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 Gisele Lopes Ribeiro  
Nutricionista  
CRN-3 18029

