



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



CARDÁPIOS 2017 – Novembro
CEMEI MÃE COMERCIÁRIA

	SEGUNDA-FEIRA (06/11)	TERÇA-FEIRA (07/11)	QUARTA-FEIRA (08/11)	QUINTA-FEIRA (09/11)	SEXTA-FEIRA (10/11)	SÁBADO (11/11)
Desjejum	Bolacha + leite com achocolatado	Pão c/ margarina + leite com achocolatado	Pão com margarina + leite	Pão c/ margarina + leite com achocolatado	Pão c/ margarina + leite	Bolacha + leite c/ achocolatado
Almoço	Arroz + feijão + omelete de forno	Arroz + feijão + polenta c/ molho de frango	Arroz + feijão + carne em cubos c/ abóbora moranga	Arroz + feijão + pernil acebolado + batata doce cozida e assada + salada de tomate + banana	Galinhada + feijão + mamão	Arroz + feijão + quibe assado recheado c/ cenoura e tomate
Lanche da tarde	Arroz doce	Pizza c/ massa de liquidificador	Bolo de cenoura s/ cobertura + leite gelado	Bolacha + leite gelado	Flan de chocolate	Pão c/ molho de frango desfiado + suco de caju
Jantar	Sopa de feijão c/ legumes e macarrão	Macarronada c/ molho rosê gratinada	Sopa de legumes c/ macarrão e frango	Macarronada c/ molho de tomate	Sopa de fubá c/ legumes e macarrão	-
	SEGUNDA-FEIRA (13/11)	TERÇA-FEIRA (14/11)	QUARTA-FEIRA (15/11)	QUINTA-FEIRA (16/11)	SEXTA-FEIRA (17/11)	SÁBADO (18/11)
Desjejum	Bolacha + leite com achocolatado	Pão c/ margarina + leite com achocolatado	Feriado	Pão c/ margarina + leite com achocolatado	Pão c/ margarina + leite	Bolacha + leite c/ achocolatado
Almoço	Arroz + feijão + ovos mexidos c/ cenoura ralada	Arroz + feijão + escondidinho de purê de batatas c/ carne moída		Arroz + feijão + pirão de frango + salada de chuchu ao vinagrete + banana	Arroz + feijão + peixe assado c/ batata, cenoura, cebola e tomate + laranja	Arroz + feijão + estrogonofe de frango + salada de tomate
Lanche da tarde	Curau de milho verde	Flan de chocolate		Bolo de laranja + leite gelado	Bolacha + leite gelado	Pão c/ molho de carne moída + suco de caju

Jantar	Macarronada c/ molho de tomate	Sopa de feijão c/ legumes e macarrão Sopa de feijão		Sopa de legumes c/ macarrão	Macarronada c/ molho de frango	-
	SEGUNDA-FEIRA (20/11)	TERÇA-FEIRA (21/11)	QUARTA-FEIRA (22/11)	QUINTA-FEIRA (23/11)	SEXTA-FEIRA (24/11)	SÁBADO (25/11)
Desjejum	Feriado	Bolacha + leite com achocolatado	Pão com margarina + leite	Pão c/ margarina + leite com achocolatado	Pão c/ margarina + leite	Bolacha + leite c/ achocolatado
Almoço		Arroz + feijão + omelete de forno	Arroz + feijão + pernil ao molho de tomate	Arroz + feijão + frango em molho + couve refogada + banana	Arroz + feijão + carne em cubos cozida + salada de beterraba + laranja	Arroz + feijão + frango cozido com milho verde
Lanche da tarde		Pizza c/ massa de liquidificador	Bolo de fubá c/ cobertura de doce de goiaba + Leite gelado	Flan de chocolate	Bolacha + leite gelado	Pão c/ muçarela e tomate + suco de caju
Jantar		Macarronada c/ molho de tomate	Sopa macarrão, legumes e frango	Macarronada c/ molho rosê gratinada	Sopa de feijão c/ legumes	-
	SEGUNDA-FEIRA (27/11)	TERÇA-FEIRA (28/11)	QUARTA-FEIRA (29/11)	QUINTA-FEIRA (30/11)	SEXTA-FEIRA (01/12)	SÁBADO (02/12)
Desjejum	Bolacha + leite c/ achocolatado	Pão c/ margarina + leite com achocolatado	Pão com margarina + leite	Pão c/ margarina + leite com achocolatado	Pão c/ margarina + leite	Bolacha + leite c/ achocolatado
Almoço	Arroz + feijão + omelete de forno	Arroz + feijão + frango cozido c/ cabotiã	Arroz + feijão + quibe assado recheado c/ tomate + creme de milho	Arroz + feijão + fricassê de peixe + salada de tomate + banana	Arroz + feijão + frango cozido + farofa de abobrinha	Arroz + feijão + carne em cubos c/ cenoura + mamão
Lanche da tarde	Bolo de chocolate + leite gelado	Curau de milho verde	Bolacha + leite gelado	Arroz doce	Flan de chocolate	Pão c/ patê de frango + suco de caju
Jantar	Macarronada c/ molho de tomate	Sopa de legumes c/ macarrão	Macarronada c/ molho de frango	Sopa de fubá c/ legumes	Macarronada c/ molho de tomate	-



 Vanessa Giselle Lopes Ribeiro

 Nutricionista

 CRN-3 18029

CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES MEDIANTE AUTORIZAÇÃO DAS NUTRICIONISTAS RESPONSÁVEIS

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 deve ser servidas como sobremesa e nos lanches esquematizados no cardápio.
- As frutas entregues, 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.

Receita:

Pizza de liquidificador

Massa:

- 1 xícara (chá) de leite
- 1 ovo
- 1 colher (chá) de sal
- 1 colher (chá) de açúcar
- 1 colher (sopa) de margarina
- 1 e 1/2 xícara (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (sobremesa) de fermento em pó

Modo de preparo:

No liquidificador bata o leite, o ovo, o sal, o açúcar, a margarina, a farinha de trigo e o fermento em pó até que tudo esteja incorporado.

Despeje a massa em uma assadeira para pizza untada com margarina e leve ao forno preaquecido por 20 minutos.

Retire do forno e passe o molho de tomate, cubra a massa com muçarela ralada, tomate e orégano a gosto.

Leve novamente ao forno até derreter a muçarela.