



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



**CARDÁPIOS 2017 – Outubro**  
**CEMEI MÃE COMERCIÁRIA**

|                        | <b>SEGUNDA-FEIRA (02/10)</b>                         | <b>TERÇA-FEIRA (03/10)</b>                | <b>QUARTA-FEIRA (04/10)</b>                                       | <b>QUINTA-FEIRA (05/10)</b>                                  | <b>SEXTA-FEIRA (06/10)</b>                  | <b>SÁBADO (07/10)</b>                                      |
|------------------------|------------------------------------------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| <b>Desjejum</b>        | 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                            |
| <b>Almoço</b>          | Arroz + feijão + carne moída com cenoura             | Arroz + feijão + pirão de frango          | Arroz + feijão + pernil c/ batatas                                | Arroz + feijão + frango cozido c/ cabotiã + salada de alface | Arroz + feijão + carne moída c/ cenoura     | Arroz + feijão + escondidinho de frango c/ purê de batatas |
| <b>Lanche da tarde</b> | Flan de chocolate                                    | Arroz doce                                | Bolo de chocolate + leite gelado                                  | Mingau de aveia + banana                                     | Flan de chocolate                           | Torta de frango c/ legumes + mamão                         |
| <b>Jantar</b>          | Sopa de feijão c/ macarrão e legumes                 | Macarronada c/ molho de tomate            | Canja                                                             | Macarronada c/ molho de tomate                               | Sopa de legumes c/ macarrão                 | -                                                          |
|                        | <b>SEGUNDA-FEIRA (09/10)</b>                         | <b>TERÇA-FEIRA (10/10)</b>                | <b>QUARTA-FEIRA (11/10)</b>                                       | <b>QUINTA-FEIRA (12/10)</b>                                  | <b>SEXTA-FEIRA (13/10)</b>                  | <b>SÁBADO (14/10)</b>                                      |
| <b>Desjejum</b>        | Bolacha + leite com achocolatado                     | Pão c/ margarina + leite com achocolatado | Pão com margarina + leite                                         | Feriado                                                      | Pão c/ margarina + leite                    | Bolacha + leite c/ achocolatado                            |
| <b>Almoço</b>          | Arroz + feijão + omelete de forno + salada de tomate | Galinhada + feijão                        | Arroz + feijão + estrogonofe de carne em cubos + salada de tomate |                                                              | Arroz + feijão + carne em cubos c/ mandioca | Arroz + feijão + frango em molho + salada de tomate        |
| <b>Lanche da tarde</b> | Mingau de aveia                                      | Flan de chocolate                         | Bolo branco c/ cobertura de doce + leite gelado                   |                                                              | Bolo de cenoura s/ cobertura                | Quibe assado + laranja                                     |

|                        |                                                   |                                                   |                                                                       |                                                       |                                                                     |                                          |
|------------------------|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|
| <i>Jantar</i>          | Macarronada c/ molho de tomate                    | Sopa de legumes c/ macarrão                       | Macarronada c/ molho de tomate                                        |                                                       | Macarronada c/ molho de frango                                      | -                                        |
|                        | <b>SEGUNDA-FEIRA (16/10)</b>                      | <b>TERÇA-FEIRA (17/10)</b>                        | <b>QUARTA-FEIRA (18/10)</b>                                           | <b>QUINTA-FEIRA (19/10)</b>                           | <b>SEXTA-FEIRA (20/10)</b>                                          | <b>SÁBADO (21/10)</b>                    |
| <i>Desjejum</i>        | 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          |
| <i>Almoço</i>          | Arroz + feijão + salada de chuchu c/ ovos cozidos | Arroz + feijão + estrogonofe de frango            | Arroz + feijão + pernil acebolado + reponho refogado                  | Arroz + feijão + fricassê de peixe + salada de alface | Arroz + feijão + polenta c/ molho de carne moída + salada de tomate | Galinhada + feijão                       |
| <i>Lanche da tarde</i> | Curau                                             | Gelatina                                          | Flan de chocolate + banana                                            | Torta de Frango c/ legumes                            | Bolo de fubá + leite gelado                                         | Pão c/ muçarela + laranja                |
| <i>Jantar</i>          | Sopa de fubá c/ legumes e macarrão                | Macarronada c/ molho de tomate                    | Sopa de feijão c/ macarrão, legumes e carne moída                     | Macarronada c/ molho de tomate                        | Sopa de legumes c/ macarrão                                         | -                                        |
|                        | <b>SEGUNDA-FEIRA (23/10)</b>                      | <b>TERÇA-FEIRA (24/10)</b>                        | <b>QUARTA-FEIRA (25/10)</b>                                           | <b>QUINTA-FEIRA (26/10)</b>                           | <b>SEXTA-FEIRA (27/10)</b>                                          | <b>SÁBADO (28/10)</b>                    |
| <i>Desjejum</i>        | 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          |
| <i>Almoço</i>          | Arroz + feijão + fritada espanhola                | Arroz + feijão + frango em molho + creme de milho | Arroz + feijão + merluza cozida ou assada c/ tomate, batata e cenoura | Arroz + feijão + polenta c/ molho de frango + banana  | Arroz + feijão + carne em cubos c/ batata + couve refogada          | Arroz + feijão + frango cozido c/ batata |
| <i>Lanche da tarde</i> | Bolacha + leite                                   | Gelatina                                          | Bolo de cenoura + leite gelado                                        | Torta de frango c/ legumes + suco de caju             | Flan de chocolate                                                   | Pão c/ molho de frango + suco + abacaxi  |
| <i>Jantar</i>          | Macarronada c/ molho de tomate                    | Sopa de feijão c/ macarrão e legumes              | Macarronada c/ molho de frango                                        | Sopa de fubá c/ legumes e macarrão                    | Macarronada c/ molho de tomate                                      | -                                        |
|                        | <b>SEGUNDA-FEIRA (30/10)</b>                      | <b>TERÇA-FEIRA (31/10)</b>                        | <b>QUARTA-FEIRA (01/11)</b>                                           | <b>QUINTA-FEIRA (02/11)</b>                           | <b>SEXTA-FEIRA (03/11)</b>                                          | <b>SÁBADO (04/11)</b>                    |
| <i>Desjejum</i>        | Bolacha + leite c/ achocolatado                   | Pão c/ margarina + leite com achocolatado         | Pão com margarina + leite                                             |                                                       | Pão c/ margarina + leite                                            | Bolacha + leite c/ achocolatado          |

|                        |                                            |                                                  |                                                        |         |                                                  |                                                                         |
|------------------------|--------------------------------------------|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|---------|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| <b>Almoço</b>          | Arroz + feijão + ovos mexidos c/ abobrinha | Arroz + feijão + polenta c/ molho de carne moída | Arroz + feijão + pernil c/ mandioca + salada de tomate | Feriado | Arroz + feijão + estrogonofe de frango + laranja | Arroz + feijão + carne em cubos acebolada + batata doce cozida e assada |
| <b>Lanche da tarde</b> | Curau                                      | Gelatina                                         | Bolacha + leite                                        |         | Arroz doce                                       | Pão c/ muçarela + suco                                                  |
| <b>Jantar</b>          | Sopa de feijão c/ macarrão e legumes       | Macarronada c/ molho de tomate                   | Sopa de fubá c/ legumes, macarrão e frango             |         | Sopa de legumes c/ macarrão                      | -                                                                       |



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 falem para o fiel cumprimento de outros dias do cardápio.

### Receitas:

#### 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.

---

### **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.