



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



CARDÁPIOS 2017 – Agosto
CEMEIS

	SEGUNDA-FEIRA (07/08)	TERÇA-FEIRA (08/08)	QUARTA-FEIRA (09/08)	QUINTA-FEIRA (10/08)	SEXTA-FEIRA (11/08)
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
Almoço	Arroz + feijão + carne moída em molho c/ milho verde	Arroz + feijão + estrogonofe de frango	Arroz + feijão + merluza cozida ou assada c/ batata	Arroz + feijão + carne em cubos cozida c/ cenoura + salada de alface	Arroz + feijão + frango cozido + farofa de abobrinha
Lanche da tarde	Mingau de aveia	Bolacha salgada c/ margarina+ leite	Banana	Flan de chocolate	Laranja
Lanche tarde II	Macarronada c/ molho de tomate	Bolo de fubá + leite	Canja	Torta de legumes	Pão c/ muçarela e tomate
	SEGUNDA-FEIRA (14/08)	TERÇA-FEIRA (15/08)	QUARTA-FEIRA (16/08)	QUINTA-FEIRA (17/08)	SEXTA-FEIRA (18/08)
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
Almoço	Arroz + feijão + omelete de aveia + salada de tomate	Arroz + feijão + pirão de frango	Arroz + feijão + pernil cozido c/ batata + salada de tomate	Galinhada + feijão + couve refogada	Cardápio Folclórico Arroz + feijão nutritivo + espeto assado + farofa c/ ovos, cenoura ralada e milho verde + mandioca cozida
Lanche da tarde	Curau de milho verde	Flan de chocolate	Bolacha salgada c/ margarina + leite	Banana	Mamão
Lanche tarde II	Sopa de fubá c/ legumes	Torta de legumes	Macarronada c/ molho de frango	Bolo branco c/ cobertura de doce + leite	Pão c/ patê de frango
	SEGUNDA-FEIRA (21/08)	TERÇA-FEIRA (22/08)	QUARTA-FEIRA (23/08)	QUINTA-FEIRA (24/08)	SEXTA-FEIRA (25/08)

Desjejum	Bolacha + leite com achocolatado	Pão c/ margarina + leite com achocolatado	Pão com margarina + leite	Ponto facultativo	Feriado
Almoço	Arroz + feijão + pernil acebolado + salada de cenoura ralada c/ tomate	Arroz + feijão + frango cozido + salada de beterraba	Arroz + feijão + fricassê de peixe		
Lanche da tarde	Mingau de aveia	Flan de chocolate	Laranja		
Lanche tarde II	Macarronada c/ molho rosê e muçarela gratinada	Bolo de chocolate s/ cobertura + leite	Sopa de legumes c/ macarrão e frango		
	SEGUNDA-FEIRA (28/08)	TERÇA-FEIRA (29/08)	QUARTA-FEIRA (30/08)	QUINTA-FEIRA (31/08)	SEXTA-FEIRA (01/08)
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
Almoço	Arroz + feijão + ovos mexidos com legumes	Arroz + feijão + estrogonofe de frango + purê de cabotiã	Arroz + feijão + pernil cozido c/ batata + salada de repolho	Arroz + feijão + quibe recheado c/ cenoura ralada e tomate + salada de chicória	Arroz + feijão + frango cozido + batata doce cozida e assada
Lanche da tarde	Curau de milho verde	Gelatina	Banana	Flan de chocolate	Laranja
Lanche tarde II	Bolo de cenoura + leite	Macarronada c/ molho de frango	Torta de legumes	Sopa de legumes c/ macarrão	Pão c/ muçarela e tomate ao forno

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.

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, 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.

Espeto assado

Ingredientes: carne em cubos, alho, sal, vinagre, orégano e louro. Temperar tudo e colocar nos espetos para assar.

As unidades que optarem por não assar os espetos, fazer a carne em cubos na panela.

Receita de omelete com aveia

Ingredientes: 2 colheres de sopa de aveia, 4 unidades ovo de galinha, 3 colheres de sopa de cenoura ralada, 1 unidade média de tomate, 1 unidade pequena de cebola , 1 colher de sopa de cebolinha (opcional), 1 colher de chá de orégano , ½ colher de chá de sal refinado .

Modo de Preparo: Bata bem os ovos e as claras. Higienize adequadamente os vegetais e pique-os em cubinhos. Reserve. Unte um refratário com margarina, acrescente os vegetais picados e a aveia e por cima os ovos batidos, temperados com sal e orégano. Leve ao forno médio 180 graus por 20 minutos ou até começar a dourar. Sirva a seguir.

Obs.: Quantidade para uma receita.



Vanessa Giselle Lopes Ribeiro
Nutricionista
CRN-3 18029