



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



CARDÁPIOS 2017 – Outubro  
 CEMEIS

	<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>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
<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
<b>Lanche da tarde</b>	Flan de chocolate	Arroz doce	Banana	Mingau de aveia	Mamão
<b>Lanche tarde II</b>	Macarronada c/ molho de tomate	Sopa de legumes c/ frango e macarrão	Bolo de cenoura + leite gelado	Sopa de legumes c/ macarrão	Macarronada c/ molho de tomate
	<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>Desjejum</b>	Bolacha + leite com achocolatado	Pão c/ margarina + leite com achocolatado	Pão com margarina + leite	Feriado	Ponto facultativo
<b>Almoço</b>	Arroz + feijão + omelete de forno + salada de tomate	Galinhada + feijão	Arroz + feijão + estrogonofe de carne em cubos + salada de tomate		
<b>Lanche da tarde</b>	Mingau de aveia	Flan de chocolate	Laranja		
<b>Lanche tarde II</b>	Sopa de feijão c/ legumes e macarrão	Bolo de laranja + leite gelado	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>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

<b>Almoço</b>	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 cenoura ralada c/ tomate
<b>Lanche da tarde</b>	Curau	Gelatina	Flan de chocolate	Banana	Laranja
<b>Lanche tarde II</b>	Torta de legumes c/ frango	Macarronada c/ molho de tomate	Canja	Bolo de fubá + leite gelado	Pão c/ muçarela
	<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>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
<b>Almoço</b>	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	Arroz + feijão + carne em cubos c/ batata + couve refogada
<b>Lanche da tarde</b>	Bolacha + leite	Gelatina	Flan de chocolate	Banana	Abacaxi
<b>Lanche tarde II</b>	Sopa de fubá c/ macarrão e legumes	Bolo branco c/ doce + leite gelado	Torta de legumes c/ frango	Macarronada c/ molho de frango	Pão c/ molho de frango desfiado + suco de caju
	<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>Desjejum</b>	Bolacha + leite com achocolatado	Pão c/ margarina + leite com achocolatado	Pão com margarina + leite	Feriado	Ponto facultativo
<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		
<b>Lanche da tarde</b>	Curau	Laranja	Bolacha + leite		
<b>Lanche tarde II</b>	Sopa de legumes c/ macarrão	Macarronada c/ molho de tomate + suco	Sopa de legumes c/ macarrão e frango		

  
Vanessa Giselle Lopes Ribeiro  
Nutricionista  
CRN-3 18029

## **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 pouca 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.

### **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.

---

### **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.

