



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



CARDÁPIOS 2017 – Agosto
Escola Municipal de Período Integral

	SEGUNDA-FEIRA (07/08)	TERÇA-FEIRA (08/08)	QUARTA-FEIRA (09/08)	QUINTA-FEIRA (10/08)	SEXTA-FEIRA (11/08)
Café Manhã	Pão com margarina + leite com achocolatado	Pão com margarina + chá	Pão com margarina + leite	Pão c/ margarina + leite com achocolatado	Bolacha + chá
Lanche da manhã	Arroz doce	Bolo de chocolate + chá	Torta de legumes + laranja	Curau de milho verde	Banana + bolacha salgada
Almoço	Macarronada c/ molho de carne moída	Arroz + feijão + estrogonofe de frango	Arroz + feijão + merluza cozida ou assada c/ batata e tomate	Arroz + feijão + frango cozido + salada de beterraba	Arroz + feijão + carne em cubos cozida + couve refogada
Lanche da tarde	Torta de legumes	Flan de chocolate	Bolo de cenoura s/ cobertura + chá	Bolacha c/ margarina + leite	Bolo de chocolate + chá

	SEGUNDA-FEIRA (14/08)	TERÇA-FEIRA (15/08)	QUARTA-FEIRA (16/08)	QUINTA-FEIRA (17/08)	SEXTA-FEIRA (18/08)
Café Manhã	Pão com margarina + leite com achocolatado	Pão com margarina + chá	Pão com margarina + leite	Pão c/ margarina + leite com achocolatado	Bolacha + chá
Lanche da manhã	Bolo de milho + chá	Flan de chocolate	Bolo branco c/ cobertura de doce + chá	Torta de legumes + mamão	Banana + bolacha salgada
Almoço	Arroz + feijão + omelete de forno+ salada de berinjela	Macarronada c/ molho de frango	Arroz + feijão + pernil acebolado + salada de tomate	Galinhada + salada de alface	Cardápio Folclórico Arroz + feijão nutritivo + espeto assado + farofa c/ ovos, cenoura ralada e milho verde + mandioca cozida
Lanche da tarde	Arroz doce	Curau de milho	Torta de legumes	Bolacha c/ margarina + leite	Bolo de fubá + chá

	SEGUNDA-FEIRA (21/08)	TERÇA-FEIRA (22/08)	QUARTA-FEIRA (23/08)	QUINTA-FEIRA (24/08)	SEXTA-FEIRA (25/08)
--	------------------------------	----------------------------	-----------------------------	-----------------------------	----------------------------

Café Manhã	Pão com margarina + leite com achocolatado	Pão com margarina + chá	Pão com margarina + leite	Ponto facultativo	Feriado
Lanche da manhã	Curau de milho verde	Torta de legumes	Flan de chocolate		
Almoço	Arroz + feijão + pernil acebolado + salada de abóbora moranga	Arroz + feijão + frango cozido + repolho refogado	Arroz + feijão + fricassê de peixe		
Lanche da tarde	Arroz doce	Bolo branco + chá	Torta de legumes		

	SEGUNDA-FEIRA (28/08)	TERÇA-FEIRA (29/08)	QUARTA-FEIRA (30/08)	QUINTA-FEIRA (31/08)	SEXTA-FEIRA (01/08)
Café Manhã	Pão com margarina + leite com achocolatado	Pão com margarina + chá	Pão com margarina + leite	Pão c/ margarina + leite com achocolatado	Bolacha + chá
Lanche da manhã	Arroz doce	Flan de chocolate	Torta de legumes + laranja	Banana + bolacha salgada	Bolo branco + chá
Almoço	Arroz + feijão + ovos mexidos com legumes	Macarronada c/ molho de carne moída	Arroz + feijão + pernil c/ batata + tabule	Arroz + feijão + carne em cubos c/ cabotiã + salada de alface	Galinhada
Lanche da tarde	Curau de milho verde	Bolo de cenoura s/ cobertura + chá	Arroz doce	Flan de chocolate	Fruta + bolacha

CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES MEDIANTE AUTORIZAÇÃO DA NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL

Receitas e Observações referentes ao Cardápio E.M. Período Integral

Observações:

- 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, 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.

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.



Vanessa & Giselle

Vanessa Giselle Lopes Ribeiro
Nutricionista
CRN-3 18029