



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



CARDÁPIOS 2017 – Outubro
Escola Municipal de Período Integral

	SEGUNDA-FEIRA (02/10)	TERÇA-FEIRA (03/10)	QUARTA-FEIRA (04/10)	QUINTA-FEIRA (05/10)	SEXTA-FEIRA (06/10)
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	Torta de legumes c/ frango	Banana	Mamão	Bolo de chocolate + chá
Almoço	Arroz + feijão + carne moída com cenoura	Arroz + feijão + pirão de frango	Arroz + feijão + pernil c/ mandioca	Macarrão c/ molho de frango + salada de alface	Arroz + feijão + carne moída c/ cenoura e batata + repolho refogado
Lanche da tarde	Bolo branco + chá	Flan de chocolate	Torta de legumes c/ apresuntado	Flan de chocolate	Arroz doce

	SEGUNDA-FEIRA (09/10)	TERÇA-FEIRA (10/10)	QUARTA-FEIRA (11/10)	QUINTA-FEIRA (12/10)	SEXTA-FEIRA (13/10)
Café Manhã	Pão com margarina + leite com achocolatado	Pão com margarina + chá	Pão com margarina + leite	Feriado	Ponto facultativo
Lanche da manhã	Bolo de cenoura+ chá	Flan de chocolate	Arroz doce + laranja		
Almoço	Arroz + feijão + omelete de forno	Arroz + feijão + frango em molho + salada de pepino	Macarronada c/ molho de carne em cubos + salada de tomate		
Lanche da tarde	Flan de chocolate	Torta de legumes c/ frango	Bolo de laranja		

	SEGUNDA-FEIRA (16/10)	TERÇA-FEIRA (17/10)	QUARTA-FEIRA (18/10)	QUINTA-FEIRA (19/10)	SEXTA-FEIRA (20/10)
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	Curau	Bolo de fubá + chá	Torta de legumes c/ apresuntado	Banana	Laranja
Almoço	Arroz + feijão + ovos mexidos c/ apresuntado	Arroz + feijão + estrogonofe de frango	Macarronada c/ molho de tomate + pernil acebolado	Arroz + feijão + fricassê de peixe + salada de alface	Arroz + feijão + quibe assado + cabotiã refogada
Lanche da tarde	Flan de chocolate	Arroz doce	Bolacha + leite	Bolo branco c/ doce	Torta de legumes c/ apresuntado + suco

	SEGUNDA-FEIRA (23/10)	TERÇA-FEIRA (24/10)	QUARTA-FEIRA (25/10)	QUINTA-FEIRA (26/10)	SEXTA-FEIRA (27/10)
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	Bolacha + Abacaxi	Banana + gelatina	Fruta + bolo de milho
Almoço	Arroz + feijão + fritada espanhola + salada de tomate	Arroz + feijão + frango em molho c/ batata doce	Macarronada c/ molho de carne moída	Arroz + feijão + polenta c/ molho de frango + salada de beterraba	Arroz + feijão + carne em cubos c/ mandioca + couve refogada
Lanche da tarde	Curau	Bolo branco c/ cobertura de doce + chá	Torta de legumes c/ apresuntado + suco	Bolacha + suco de caju	Gelatina de leite

	SEGUNDA-FEIRA (30/10)	TERÇA-FEIRA (31/10)	QUARTA-FEIRA (01/11)	QUINTA-FEIRA (02/11)	SEXTA-FEIRA (03/11)
Café Manhã	Pão com margarina + leite com achocolatado	Pão com margarina + chá	Pão com margarina + leite	Feriado	Ponto facultativo
Lanche da manhã	Curau	Bolo de laranja + chá	Bolacha + laranja		
Almoço	Arroz + feijão + ovos mexidos c/ cenoura + salada de tomate	Arroz + feijão + polenta c/ molho de carne moída	Arroz + feijão + pernil acebolado + salada de tomate		
Lanche da tarde	Bolacha + leite	Flan de chocolate	Curau		


Vanessa Giselle Lopes Ribeiro
Nutricionista
CRN-3 18029

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.

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.

