



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



CARDÁPIOS 2017 – Outubro  
 Escola Estadual – Período Integral

	SEGUNDA-FEIRA (02/10)	TERÇA-FEIRA (03/10)	QUARTA-FEIRA (04/10)	QUINTA-FEIRA (05/10)	SEXTA-FEIRA (06/10)
<b>Desjejum</b>	Bolacha + leite	Pão c/ margarina + chá	Pão c/ margarina + leite c/ achocolatado	Pão c/ margarina + Chá	Bolacha + chá
<b>Lanche da manhã</b>	Arroz doce	Torta de legumes c/ frango	Banana	Mamão	Bolo de chocolate + chá
<b>Almoço</b>	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 refogada + repolho refogado
<b>Lanche tarde</b>	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)
<b>Desjejum</b>	Bolacha + leite	Pão c/ margarina + chá	Pão c/ margarina + leite c/ achocolatado	Feriado	Ponto facultativo
<b>Lanche da manhã</b>	Bolo de chocolate + chá	Flan de chocolate + laranja	Arroz doce		
<b>Almoço</b>	Arroz + feijão + omelete de forno + salada de tomate	Arroz + feijão + frango em molho + salada de pepino	Macarronada c/ molho de carne em cubos + salada de tomate		
<b>Lanche tarde</b>	Flan de chocolate	Torta de legumes c/ frango	Bolo de cenoura s/ cobertura + chá		
	SEGUNDA-FEIRA (16/10)	TERÇA-FEIRA (17/10)	QUARTA-FEIRA (18/10)	QUINTA-FEIRA (19/10)	SEXTA-FEIRA (20/10)

<b>Desjejum</b>	Bolacha + leite	Pão c/ margarina + chá	Pão c/ margarina + leite c/ achocolatado	Pão c/ margarina + Chá	Bolacha + chá
<b>Lanche da manhã</b>	Curau	Bolo de fubá + chá	Torta de legumes c/ apresuntado	Banana	Laranja + bolacha
<b>Almoço</b>	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 recheado c/ tomate
<b>Lanche tarde</b>	Flan de chocolate	Arroz doce	Bolacha + leite	Bolo de fubá + chá	Torta de legumes c/ apresuntado + suco
	<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	Pão c/ margarina + chá	Pão c/ margarina + leite c/ achocolatado	Pão c/ margarina + Chá	Bolacha + chá
<b>Lanche da manhã</b>	Arroz doce	Flan de chocolate	Bolacha + leite	Banana + gelatina	Abacaxi + bolo de milho
<b>Almoço</b>	Arroz + feijão + fritada espanhola + salada de tomate	Arroz + feijão + frango em molho	Macarronada c/ molho de carne moída	Arroz + feijão + polenta c/ molho de frango + salada de chuchu ao vinagrete	Arroz + feijão + carne em cubos c/ cenoura + couve refogada
<b>Lanche tarde</b>	Curau	Bolo branco c/ cobertura de doce + chá	Torta de legumes c/ apresuntado + suco	Bolacha + suco de caju	Gelatina de leite
	<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	Pão c/ margarina + chá	Pão c/ margarina + leite c/ achocolatado	Feriado	Ponto facultativo
<b>Lanche da manhã</b>	Curau	Bolo de cenoura s/ cobertura + chá	Bolacha + laranja		
<b>Almoço</b>	Arroz + feijão + ovos mexidos c/ abobrinha	Arroz + feijão + polenta c/ molho de carne moída + salada de tomate	Arroz + feijão + pernil c/ abóbora moranga + salada de tomate		

<b>Lanche tarde</b>	Bolacha + leite	Flan de chocolate	Curau		
---------------------	-----------------	-------------------	-------	--	--



Vanessa Gislene 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.

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.

---

### **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.



Vanessa G. Lopes  
Nutricionista  
CRN-3 18029