



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



CARDÁPIOS 2017 - Outubro  
 Escolas Estaduais - Período regular

	SEGUNDA-FEIRA (02/10)	TERÇA-FEIRA (03/10)	QUARTA-FEIRA (04/10)	QUINTA-FEIRA (05/10)	SEXTA-FEIRA (06/10)
<b>Lanche manhã</b>	Arroz doce	Torta de legumes c/ frango	Bolo de chocolate + chá	Banana	Mamão
<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>	Arroz doce	Torta de legumes c/ frango	Bolo de chocolate+ chá	Banana	Mamão
	SEGUNDA-FEIRA (09/10)	TERÇA-FEIRA (10/10)	QUARTA-FEIRA (11/10)	QUINTA-FEIRA (12/10)	SEXTA-FEIRA (13/10)
<b>Lanche manhã</b>	Bolo branco c/cobertura de doce + chá	Flan de chocolate	Bolo +chá	Feriado	Ponto facultativo
<b>Almoço</b>	Arroz + feijão + fritada espanhola + 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>	Bolo branco c/ cobertura de doce + chá	Flan de chocolate	Bolo +chá		
	SEGUNDA-FEIRA (16/10)	TERÇA-FEIRA (17/10)	QUARTA-FEIRA (18/10)	QUINTA-FEIRA (19/10)	SEXTA-FEIRA (20/10)
<b>Lanche manhã</b>	Curau	Bolo de fubá + chá	Banana	Torta de frango	Laranja
<b>Almoço</b>	Arroz + feijão + ovos mexidos c/ apresetado	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

<b>Lanche tarde</b>	Curau	Bolo de fubá + chá	Banana	Torta de frango	Laranja
	<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>Lanche manhã</b>	Arroz doce	Flan de chocolate	Bolacha c/ margarina + suco de caju	Banana + gelatina	Abacaxi + bolo branco c/ cobertura de doce
<b>Almoço</b>	Arroz + feijão + omelete com aveia+ 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>	Arroz doce	Flan de chocolate	Bolacha c/ margarina + suco de caju	Banana + gelatina	Abacaxi + bolo branco c/ cobertura de doce
	<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>Lanche manhã</b>	Curau	Bolo de cenoura s/ cobertura + chá	Bolacha + leite com achocolatado gelado	Feriado	Ponto facultativo
<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>	Curau	Bolo de cenoura s/ cobertura + chá	Bolacha + leite com achocolatado gelado		

  
 Vanessa Giselle Lopes Ribeiro  
 Nutricionista  
 CRN-3 18029

## **CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES MEDIANTE AUTORIZAÇÃO DA NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL**

### **Observações referentes ao Cardápio**

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.
- 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.

---

## **Fritada espanhola**

Ingredientes:

8 ovos

Sal a gosto

2 colheres (sopa) de óleo

2 cebolas em fatias

1 batata cozida em rodelas

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.