



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



CARDÁPIOS 2017 – Novembro
 Escola Municipal período regular

	SEGUNDA-FEIRA (06/11)	TERÇA-FEIRA (07/11)	QUARTA-FEIRA (08/11)	QUINTA-FEIRA (09/11)	SEXTA-FEIRA (10/11)
Desjejum	Pão com margarina + leite com achocolatado	Pão com margarina + chá	Pão com margarina + leite	Pão c/ margarina + leite com achocolatado	Bolacha + chá
Lanche manhã	Arroz doce	Bolo de fubá + suco de caju	Flan de chocolate	Mamão + gelatina	Laranja + bolacha
Almoço	Arroz + feijão + omelete de forno	Arroz + feijão + polenta c/ molho de frango	Arroz + feijão + carne em cubos c/ batata	Arroz + feijão + fricassê de peixe + salada de beterraba	Macarronada c/ molho de frango
Lanche tarde	Arroz doce	Bolo de fubá + suco de caju	Flan de chocolate	Mamão + gelatina	Laranja + bolacha
	SEGUNDA-FEIRA (13/11)	TERÇA-FEIRA (14/11)	QUARTA-FEIRA (15/11)	QUINTA-FEIRA (16/11)	SEXTA-FEIRA (17/11)
Desjejum	Pão com margarina + leite com achocolatado	Pão com margarina + chá	Feriado	Pão c/ margarina + leite com achocolatado	Bolacha + chá
Lanche manhã	Curau de milho verde	Bolo de cenoura s/ cobertura + suco de caju		Bolacha + chá	Laranja + gelatina
Almoço	Arroz + feijão + ovos mexidos c/ cenoura ralada + salada de tomate	Macarronada c/ molho de carne moída		Arroz + feijão + frango cozido + creme de milho + salada de tomate	Arroz + feijão + pernil ao molho de tomate + salada de berinjela
Lanche tarde	Curau de milho verde	Bolo de cenoura s/ cobertura + suco de caju		Bolacha + chá	Laranja + gelatina

	SEGUNDA-FEIRA (20/11)	TERÇA-FEIRA (21/11)	QUARTA-FEIRA (22/11)	QUINTA-FEIRA (23/11)	SEXTA-FEIRA (24/11)
Desjejum	Feriado	Bolacha + chá	Pão com margarina + leite	Pão c/ margarina + leite com achocolatado	Bolacha + chá
Lanche manhã		Bolo de milho + suco de caju	Flan de chocolate	Torta de legumes c/ apresuntado	Laranja + bolacha
Almoço		Arroz + feijão + salada de chuchu c/ ovos cozidos	Macarronada c/ molho de frango	Arroz + feijão + pernil c/ mandioca + salada de tomate	Arroz + feijão + carne em cubos cozida + farofa de abobrinha
Lanche tarde		Bolo de milho + suco de caju	Flan de chocolate	Torta de legumes c/ apresuntado	Laranja + bolacha
	SEGUNDA-FEIRA (27/11)	TERÇA-FEIRA (28/11)	QUARTA-FEIRA (29/11)	QUINTA-FEIRA (30/11)	SEXTA-FEIRA (01/12)
Desjejum	Pão com margarina + leite com achocolatado	Pão com margarina + chá	Pão com margarina + leite	Pão c/ margarina + leite com achocolatado	Bolacha + chá
Lanche manhã	Curau de milho verde	Bolo de chocolate + suco de caju	Arroz doce	Mamão + gelatina	Laranja + bolacha
Almoço	Arroz + feijão + omelete de forno	Macarronada c/ molho de frango	Arroz + feijão + quibe assado recheado c/ tomate	Arroz + feijão + peixe assado c/ batata, cenoura, tomate e cebola	Galinhada
Lanche tarde	Curau de milho verde	Bolo de chocolate + Suco de caju	Arroz doce	Mamão + gelatina	Laranja + bolacha



 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.

Receita:

Pizza de liquidificador

Massa:

- 1 xícara (chá) de leite
- 1 ovo
- 1 colher (chá) de sal
- 1 colher (chá) de açúcar
- 1 colher (sopa) de margarina
- 1 e 1/2 xícara (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (sobremesa) de fermento em pó

Modo de preparo:

- No liquidificador bata o leite, o ovo, o sal, o açúcar, a margarina, a farinha de trigo e o fermento em pó até que tudo esteja incorporado.
- Despeje a massa em uma assadeira para pizza untada com margarina e leve ao forno preaquecido por 20 minutos.
- Retire do forno e passe o molho de tomate, cubra a massa com muçarela ralada, tomate e orégano a gosto.
- Leve novamente ao forno até derreter a muçarela.