



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



CARDÁPIOS 2017 – Agosto
 ETEC

| | SEGUNDA-FEIRA (07/08) | TERÇA-FEIRA (08/08) | QUARTA-FEIRA (09/08) | QUINTA-FEIRA (10/08) | SEXTA-FEIRA (11/08) |
|------------------------|---|--|--|--|---|
| Lanche manhã | Arroz doce | Bolo de chocolate + chá | Pão c/ margarina + leite | Curau de milho verde | Fruta + 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 repolho | Arroz + feijão + carne em cubos cozida + couve refogada |
| Lanche da tarde | Torta de legumes | Flan de chocolate | Bolo de cenoura s/ cobertura + chá | Fruta + bolacha salgada | Bolo de chocolate + chá |
| | SEGUNDA-FEIRA (14/08) | TERÇA-FEIRA (15/08) | QUARTA-FEIRA (16/08) | QUINTA-FEIRA (17/08) | SEXTA-FEIRA (18/08) |
| Lanche manhã | Bolo de milho + chá | Torta de legumes | Pão c/ muçarela + leite | Flan de chocolate | Fruta + 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 | Fruta + bolacha | Bolo de fubá + chá |
| | SEGUNDA-FEIRA (21/08) | TERÇA-FEIRA (22/08) | QUARTA-FEIRA (23/08) | QUINTA-FEIRA (24/08) | SEXTA-FEIRA (25/08) |
| Lanche manhã | Curau de milho verde | Torta de legumes | Pão c/ margarina + leite | Bolo de fubá + chá | |

| | | | | | |
|----------------------------|--|---|---|--|--|
| Almoço | Arroz + feijão + pernil acebolado + creme de milho | Arroz + feijão + frango cozido c/ mandioca | Arroz + feijão + fricassê de peixe | Arroz + feijão + frango cozido + tabule | Feriado |
| Lanche da tarde | Arroz doce | Bolo branco + chá | Torta de legumes | Flan de chocolate | |
| | SEGUNDA-FEIRA (28/08) | TERÇA-FEIRA (29/08) | QUARTA-FEIRA (30/08) | QUINTA-FEIRA (31/08) | SEXTA-FEIRA (01/08) |
| Lanche manhã | Arroz doce | Flan de chocolate | Pão c/ muçarela e apresentado + leite | Fruta + bolacha salgada | Bolo branco + chá |
| Almoço | Arroz + feijão + ovos mexidos com legumes | Macarronada c/ molho de carne moída | Arroz + feijão + pernil acebolado + batata doce cozida e assada + salada de tomate | Arroz + feijão + carne em cubos c/ batata + salada de chicória | Arroz + feijão + frango cozido + salada de beterraba |
| 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

- 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.

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.

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.

Vanessa & Giselle

Vanessa Giselle Lopes Ribeiro
Nutricionista
CRN-3 18029