



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



CARDÁPIOS 2017 – Novembro
ETEC

	SEGUNDA-FEIRA (06/11)	TERÇA-FEIRA (07/11)	QUARTA-FEIRA (08/11)	QUINTA-FEIRA (09/11)	SEXTA-FEIRA (10/11)
Lanche manhã	Arroz doce	Pão c/ margarina + chá	Pão c/ muçarela + leite	Mamão + bolacha	Banana + gelatina
Almoço	Arroz + feijão + omelete de forno	Arroz + feijão + polenta c/ molho de frango	Arroz + feijão + carne em cubos cozida + salada de berinjela	Arroz + feijão + fricassê de peixe + salada de beterraba	Macarronada c/ molho de frango
Lanche da tarde	Torta de frango c/ legumes	Bolo mesclado + leite	Curau de milho verde	Pizza c/ massa de liquidificador + suco de caju	Bolacha + leite gelado
	SEGUNDA-FEIRA (13/11)	TERÇA-FEIRA (14/11)	QUARTA-FEIRA (15/11)	QUINTA-FEIRA (16/11)	SEXTA-FEIRA (17/11)
Lanche manhã	Curau de milho verde	Pão c/ apresuntado e muçarela + leite gelado	Feriado	Bolacha + leite	Bolacha + chá
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 beterraba c/ tomate	Arroz + feijão + pernil ao molho de tomate + farofa de abobrinha
Lanche da tarde	Bolo branco + leite com chocolate	Bolo de chocolate + chá gelado		Torta de legumes c/ apresuntado + laranja	Bolacha + gelatina
	SEGUNDA-FEIRA (20/11)	TERÇA-FEIRA (21/11)	QUARTA-FEIRA (22/11)	QUINTA-FEIRA (23/11)	SEXTA-FEIRA (24/11)
Lanche manhã	Feriado	Bolacha + leite	Pão c/ muçarela + chá	Bolacha + leite	Gelatina + bolacha

Almoço		Arroz + feijão + salada de chuchu c/ ovos cozidos	Macarronada c/ molho de frango	Arroz + feijão + carne em cubos cozida + salada de alface	Arroz + feijão + pernil c/ mandioca + salada de tomate
Lanche da tarde		Curau de milho verde	Torta de apresuntado c/ legumes	Quibe assado + laranja	Bolacha + leite gelado
	SEGUNDA-FEIRA (27/11)	TERÇA-FEIRA (28/11)	QUARTA-FEIRA (29/11)	QUINTA-FEIRA (30/11)	SEXTA-FEIRA (01/12)
Lanche manhã	Curau de milho verde	Bolacha + leite	Pão c/ margarina + leite	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 da tarde	Pizza c/ massa de liquidificador	Pão c/ apresuntado e muçarela + suco de caju	Flan de chocolate	Bolo de fubá + chá	Bolo branco + leite gelado



 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.
