



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



**CARDÁPIOS 2018 – Março**  
**CEMEI MÃE COMERCIÁRIA**

	<b>SEGUNDA-FEIRA (05/03)</b>	<b>TERÇA-FEIRA (06/03)</b>	<b>QUARTA-FEIRA (07/03)</b>	<b>QUINTA-FEIRA (08/03)</b>	<b>SEXTA-FEIRA (09/03)</b>	<b>SÁBADO (10/03)</b>
<b>Desjejum</b>	Bolacha + leite com achocolatado	Pão c/ margarina + leite com achocolatado	Pão com margarina + leite	Pão c/ margarina + leite com achocolatado	Pão c/ margarina + leite	Bolacha + leite c/ achocolatado
<b>Almoço</b>	Arroz + feijão + fritada espanhola	Arroz + feijão + pirão de frango	Arroz + feijão + escondidinho de carne moída	Arroz + feijão + frango cozido c/ cenoura	Arroz + feijão + pernil acebolado + batata doce cozida e assada	Arroz + feijão + frango cozido c/ batata doce
<b>Lanche da tarde</b>	Arroz doce	Bolacha + leite	Bolo de chocolate + leite	Banana com aveia	Laranja	Flan de chocolate
<b>Jantar</b>	Sopa de fubá c/ macarrão e legumes	Macarronada c/ molho de tomate	Sopa de legumes c/ macarrão e frango	Macarronada c/ molho de tomate	Sopa de feijão c/ macarrão e legumes	-
	<b>SEGUNDA-FEIRA (12/03)</b>	<b>TERÇA-FEIRA (13/03)</b>	<b>QUARTA-FEIRA (14/03)</b>	<b>QUINTA-FEIRA (15/03)</b>	<b>SEXTA-FEIRA (16/03)</b>	<b>SÁBADO (17/03)</b>
<b>Desjejum</b>	Bolacha + leite com achocolatado	Pão c/ margarina + leite com achocolatado	Pão com margarina + leite	Pão c/ margarina + leite com achocolatado	Pão c/ margarina + leite	Bolacha + leite c/ achocolatado
<b>Almoço</b>	Arroz + feijão + omelete de forno + salada de tomate	Arroz + feijão + polenta c/ molho de frango	Arroz + feijão + cubos cozida c/ abóbora moranga	Arroz + feijão + galinhada + tomate	Arroz + feijão + peixe cozido ou assado c/ batata e cenoura	Arroz + feijão + frango cozido c/ cenoura
<b>Lanche da tarde</b>	Mingau de aveia	Flan de chocolate	Curau	Banana	Laranja	Pizza de liquidificador c/ muçarela, tomate e orégano
<b>Jantar</b>	Macarronada c/ molho	Sopa de legumes c/	Macarronada c/ molho	Sopa de fubá c/ legumes	Sopa de feijão com	-

	de tomate	macarrão	de carne moída	e macarrão	legumes	
	<b>SEGUNDA-FEIRA (19/03)</b>	<b>TERÇA-FEIRA (20/03)</b>	<b>QUARTA-FEIRA (21/03)</b>	<b>QUINTA-FEIRA (22/03)</b>	<b>SEXTA-FEIRA (23/03)</b>	<b>SÁBADO (24/03)</b>
<b>Desjejum</b>	Bolacha + leite com achocolatado	Bolacha + leite com achocolatado	Pão com margarina + leite	Pão c/ margarina + leite com achocolatado	Pão c/ margarina + leite	Bolacha + leite c/ achocolatado
<b>Almoço</b>	Arroz + feijão + ovos mexidos c/ aveia + salada de tomate	Arroz + feijão + frango em molho c/ creme de milho	Arroz + feijão + pernil cozido c/ batata	Arroz + feijão + frango em molho + farofa de cenoura ralada c/ ovos	Arroz + feijão + quibe assado	Arroz + feijão + frango cozido c/ batata
<b>Lanche da tarde</b>	Curau	Bolo de cenoura s/ cobertura + leite	Banana com aveia	Vitamina de abacate	Bolacha rosquinha + suco de laranja	Pão c/ muçarela + laranja
<b>Jantar</b>	Sopa de feijão com macarrão	Macarronada c/ molho de tomate	Sopa de legumes c/ macarrão	Canja	Sopa de fubá c/ macarrão e legumes	-
	<b>SEGUNDA-FEIRA (26/03)</b>	<b>TERÇA-FEIRA (27/03)</b>	<b>QUARTA-FEIRA (28/03)</b>	<b>QUINTA-FEIRA (29/03)</b>	<b>SEXTA-FEIRA (30/03)</b>	<b>SÁBADO (31/03)</b>
<b>Desjejum</b>	Bolacha + leite com achocolatado	Pão c/ margarina + leite com achocolatado	Pão com margarina + leite	Pão c/ margarina + leite com achocolatado	Feriado	Bolacha + leite c/ achocolatado
<b>Almoço</b>	Arroz + feijão + salada de chuchu c/ ovos cozidos	Arroz + feijão + estrogonofe de frango + salada de tomate	Arroz + feijão + carne em cubos c/ mandioca + salada de beterraba	Arroz + feijão + polenta c/ molho de frango		Arroz + feijão + pirão de frango
<b>Lanche da tarde</b>	Mingau de aveia	Bolacha + leite	Laranja	Torta de legumes c/ frango		Pão c/ molho de frango desfiado
<b>Jantar</b>	Macarronada c/ molho de carne moída	Sopa de feijão c/ macarrão e legumes	Macarronada c/ molho de tomate	Sopa de legumes c/ macarrão		-

**CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES MEDIANTE AUTORIZAÇÃO DAS NUTRICIONISTAS RESPONSÁVEIS**

  
 Vanessa Giselle Lopes Ribeiro  
 Nutricionista  
 CRN-3 18029

### **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 deve ser servidas como sobremesa e nos lanches esquematizados no cardápio.
- As frutas entregues, 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.