



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



CARDÁPIOS 2018 – Março
Escola Estadual – Período Integral

	SEGUNDA-FEIRA (05/03)	TERÇA-FEIRA (06/03)	QUARTA-FEIRA (07/03)	QUINTA-FEIRA (08/03)	SEXTA-FEIRA (09/03)
Desjejum	Bolacha + leite	Pão c/ margarina + chá	Pão c/ margarina + leite c/ achocolatado	Pão c/ margarina + Chá	Bolacha + chá
Lanche da manhã	Arroz doce	Flan de chocolate	Bolo de aveia	Gelatina + banana	Vitamina de banana
Almoço	Arroz + feijão + ovos mexidos c/ cenoura ralada	Arroz + feijão + pirão de frango	Macarronada c/ molho de moída	Arroz + feijão + quibebe de frango c/ mandioca	Arroz + feijão + pernil acebolado + salada de berinjela
Lanche tarde	Bolo branco	Bolacha + chá	Laranja	Flan de chocolate	Pizza de liquidificador
	SEGUNDA-FEIRA (12/03)	TERÇA-FEIRA (13/03)	QUARTA-FEIRA (14/03)	QUINTA-FEIRA (15/03)	SEXTA-FEIRA (16/03)
Desjejum	Bolacha + leite	Pão c/ margarina + chá	Pão c/ margarina + leite c/ achocolatado	Pão c/ margarina + Chá	Bolacha + Leite
Lanche da manhã	Arroz doce	Flan de chocolate	Banana + gelatina	Gelatina de leite	Mamão e banana com aveia
Almoço	Arroz + feijão + salada de chuchu c/ ovos cozidos	Arroz + feijão + polenta c/ molho de frango + salada de tomate	Arroz + feijão + carne em cubos cozida + batata doce cozida e assada	Arroz + feijão + peixe cozido ou assado c/ batata e cenoura	Macarronada c/ molho de frango
Lanche tarde	Bolo branco	Bolacha + chá	Bolo de chocolate + chá	Curau	Torta de apresuntado c/ legumes + suco de caju
	SEGUNDA-FEIRA (19/03)	TERÇA-FEIRA (20/03)	QUARTA-FEIRA (21/03)	QUINTA-FEIRA (22/03)	SEXTA-FEIRA (23/03)
Desjejum	Bolacha + leite	Bolacha + chá	Pão c/ margarina + leite c/ achocolatado	Pão c/ margarina + Chá	Bolacha + leite

<i>Lanche da manhã</i>	Curau	Bolacha + chá	Abacatada	Bolo branco c/ cobertura de doce	Banana + gelatina
<i>Almoço</i>	Arroz + feijão + omelete de forno + salada de tomate	Arroz + feijão + frango cozido + creme de milho	Arroz + feijão + pernil cozido + salada de cenoura ralada	Macarronada c/ molho de frango + salada de beterraba	Arroz + feijão + quibe assado + abobrinha refogada
<i>Lanche tarde</i>	Bolo de fubá	Gelatina de leite	Curau	Pizza de liquidificador c/ apresuntado, muçarela e tomate + suco de limão	Bolacha + chá
	SEGUNDA-FEIRA (26/03)	TERÇA-FEIRA (27/03)	QUARTA-FEIRA (28/03)	QUINTA-FEIRA (29/03)	SEXTA-FEIRA (30/03)
<i>Desjejum</i>	Bolacha + leite	Pão c/ margarina + chá	Pão c/ margarina + leite c/ achocolatado	Ponto facultativo	Feriado
<i>Lanche da manhã</i>	Flan de chocolate	Bolacha + chá	Bolacha + chá		
<i>Almoço</i>	Arroz + feijão + ovos mexidos c/ aveia + salada de tomate	Arroz + feijão + carne em cubos cozida + tabule	Arroz + feijão + estrogonofe de frango		
<i>Lanche tarde</i>	Torta de frango c/ legumes	Bolo de cenoura sem cobertura	Bolo de chocolate		



 Professora 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.