



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



CARDÁPIOS 2018 – Março
ETEC

	SEGUNDA-FEIRA (05/03)	TERÇA-FEIRA (06/03)	QUARTA-FEIRA (07/03)	QUINTA-FEIRA (08/03)	SEXTA-FEIRA (09/03)
Café da manhã	Leite quente c/ achocolatado + bolacha c/ margarina	Pão c/ muçarela + leite	Pão c/ margarina + leite	Banana + gelatina	Bolacha + chá
Almoço	Arroz + feijão + omelete + cenoura ralada	Arroz + feijão + pirão de frango	Macarronada c/ molho de carne em cubos	Arroz + feijão + frango ao molho + salada de berinjela	Arroz + feijão + pernil acebolado + mandioca cozida
Lanche da tarde	Curau	Bolacha + chá gelado	Bolo branco + laranja	Mix de banana e laranja	Torta de legumes c/ frango + suco de caju
	SEGUNDA-FEIRA (12/03)	TERÇA-FEIRA (13/03)	QUARTA-FEIRA (14/03)	QUINTA-FEIRA (15/03)	SEXTA-FEIRA (16/03)
Café da manhã	Bolacha + leite com achocolatado	Pão c/ apresuntado e muçarela	Pão c/ margarina + leite	Bolacha + leite com achocolatado	Banana e mamão 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 da tarde	Arroz doce	Bolo de fubá + chá	Bolo de chocolate + chá	Flan de chocolate + mamão	Curau
	SEGUNDA-FEIRA (19/03)	TERÇA-FEIRA (20/03)	QUARTA-FEIRA (21/03)	QUINTA-FEIRA (22/03)	SEXTA-FEIRA (23/03)
Café da manhã	Bolacha + chá	Pão c/ margarina + leite	Pão c/ margarina + leite	Bolo branco + laranja	Bolacha + chá

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



 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.
