



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



**CARDÁPIOS 2020 – Março**  
**CEMEI MÃE COMERCIÁRIA**

	<b>SEGUNDA-FEIRA (02/03)</b>	<b>TERÇA-FEIRA (03/03)</b>	<b>QUARTA-FEIRA (04/03)</b>	<b>QUINTA-FEIRA (05/03)</b>	<b>SEXTA-FEIRA (06/03)</b>	<b>SÁBADO (07/03)</b>
<b>Desjejum</b>	Bolacha maizena + leite com achocolatado	Pão c/ margarina + leite com achocolatado	Bolacha rosquinha + leite	Bolacha salgada + leite	Bolacha maisena + leite	Bolacha rosquinha + leite
<b>Almoço</b>	Arroz + feijão + farofa de ovos c/ cenoura milho e ervilha	Arroz + feijão + estrogonofe de frango + batata rústica	Arroz + feijão + pernil refogado + mandioca cozida	Arroz + feijão + carne moída refogada + salada de cenoura	Arroz + feijão + carne de panela c/ legumes	Arroz + feijão + frango cozido c/ batatas + salada de tomate
<b>Lanche da tarde</b>	Flocos + leite gelado	Gelatina de leite	Laranja	Banana com aveia	Mix de banana e laranja	Pão c/ molho de frango
<b>Jantar</b>	Arroz + polenta c/ molho de frango	Macarronada c/ molho de tomate e frango	Caldo de feijão c/ macarrão e legumes	Arroz + creme de milho + frango desfiado	Canja	-
	<b>SEGUNDA-FEIRA (09/03)</b>	<b>TERÇA-FEIRA (10/03)</b>	<b>QUARTA-FEIRA (11/03)</b>	<b>QUINTA-FEIRA (12/03)</b>	<b>SEXTA-FEIRA (13/03)</b>	<b>SÁBADO (14/03)</b>
<b>Desjejum</b>	Bolacha maizena + leite com achocolatado	Pão c/ margarina + leite com achocolatado	Bolacha rosquinha + leite	Bolacha maisena + leite	Vitamina de banana + bolacha cream cracker	Bolacha rosquinha + leite
<b>Almoço</b>	Arroz + feijão + omelete de forno	Arroz + feijão + carne em cubos acebolada	Arroz + feijão + pernil cozido + purê de cabotiã	Arroz + feijão + frango cozido + batata e cenoura a dorê	Arroz + feijão + carne de panela c/ cenoura	Arroz + feijão + frango cozido + salada de cabotiã
<b>Lanche da tarde</b>	Biscoito de polvilho + chá de camomila	Laranja	Milho verde cozido + suco de caju	Banana	Goiaba	Pão c/ muçarela, tomate e orégano ao forno
<b>Jantar</b>	Arroz + feijão + frango cozido	Macarronada a bolonhesa	Canja	Sopa de legumes com macarrão	Arroz + feijão + escondidinho de cabotia c/ carne moída	-
	<b>SEGUNDA-FEIRA (16/03)</b>	<b>TERÇA-FEIRA (17/03)</b>	<b>QUARTA-FEIRA (18/03)</b>	<b>QUINTA-FEIRA (19/03)</b>	<b>SEXTA-FEIRA (20/03)</b>	<b>SÁBADO (21/03)</b>
<b>Desjejum</b>	Bolacha maizena + leite com achocolatado	Pão c/ margarina + leite com achocolatado	Bolacha rosquinha + leite	Bolacha salgada + leite	Bolacha maisena + leite	Bolacha rosquinha + leite
<b>Almoço</b>	Arroz c/ ovos mexidos + feijão + salada de tomate	Arroz + feijão + frango assado c/ batata doce	Arroz + feijão + carne moída c/ ervilha + salada de cenoura e tomate	Arroz + feijão + peixe cozido c/ batata, cenoura e tomate	Arroz + feijão + estrogonofe de carne em cubos + batata rústica	Galinhada + feijão

<b>Lanche da tarde</b>	Bolo mesclado + leite	Canjica	Banana com aveia	Melão	Maçã	Pão c/ margarina + leite
<b>Jantar</b>	Sopa de feijão c/ macarrão e legumes	Macarronada c/ molho de frango	Sopa de mandioquinha com carne moída	Sopa de fubá com legumes e frango desfiado	Arroz + feijão + farofa c/ ovos	-
	<b>SEGUNDA-FEIRA (23/03)</b>	<b>TERÇA-FEIRA (24/03)</b>	<b>QUARTA-FEIRA (25/02)</b>	<b>QUINTA-FEIRA (26/02)</b>	<b>SEXTA-FEIRA (27/03)</b>	<b>SÁBADO (28/03)</b>
<b>Desjejum</b>	Bolacha maizena + leite com achocolatado	Pão c/ margarina + leite com achocolatado	Bolacha rosquinha + leite	Bolacha salgada + leite	Bolacha maisena + leite	Bolacha rosquinha + leite
<b>Almoço</b>	Arroz + feijão + carne moída com milho e ervilha	Arroz + feijão + pirão de frango	Arroz + feijão + carne em cubos c/ batata e cenoura	Arroz + feijão + pernil acebolado + salada de chuchu	Arroz + feijão + Carne em cubos refogada + creme de milho + salada de beterraba	Macarronada c/ molho de frango + salada de cenoura ralada com tomate
<b>Lanche da tarde</b>	Mix de melão e maçã	Curau de milho	Flan de chocolate	Mamão	Abacatada com limão	Pão c/ molho de frango desfiado
<b>Jantar</b>	Torta de legumes e frango	Sopa de legumes c/ macarrão	Galinhada	Macarronada a bolonhesa	Caldo de feijão com legumes e macarrão	-
	<b>SEGUNDA-FEIRA (30/03)</b>	<b>TERÇA-FEIRA (31/03)</b>	<b>QUARTA-FEIRA (01/04)</b>	<b>QUINTA-FEIRA (02/04)</b>	<b>SEXTA-FEIRA (03/04)</b>	<b>SÁBADO (04/04)</b>
<b>Desjejum</b>	Bolacha maizena + leite com achocolatado	Pão c/ margarina + leite com achocolatado	Bolacha rosquinha + leite	Bolacha salgada + leite	Vitamina de banana + bolacha cream cracker	Bolacha rosquinha + leite
<b>Almoço</b>	Arroz + feijão + salada de chuchu c/ ovos cozidos	Arroz + feijão + polenta c/ molho de frango	Arroz + feijão + Carne de panela c/ batata e cenoura + salada de repolho	Arroz + feijão + quibe assado recheado c/ tomate e muçarela + abobrinha refogada	Arroz + feijão + pernil acebolado + salada de cenoura c/ repolho	Arroz + feijão + frango cozido + salada de tomate
<b>Lanche da tarde</b>	Bolo de fubá + chá de camomila	Laranja	Banana	Biscoito de polvilho + leite	Bolo de laranja	Pão c/ muçarela
<b>Jantar</b>	Sopa de legumes c/ macarrão	Arroz + frango cozido c/ milho verde	Canja	Sopa de feijão c/ macarrão e legumes	Macarronada c/ molho de tomate	-

**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.