



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



CARDÁPIOS 2020 – Março
Escola Municipal de Período Integral

| | SEGUNDA-FEIRA (02/03) | TERÇA-FEIRA (03/03) | QUARTA-FEIRA (04/03) | QUINTA-FEIRA (05/03) | SEXTA-FEIRA (06/03) |
|------------------------|--|---|--|---|---|
| Café Manhã | Bolacha maisena + leite | Pão c/ margarina + leite com achocolatado | Bolacha rosquinha + leite | Bolacha cream cracker + leite com achocolatado | Bolacha maisena + leite |
| Lanche da manhã | Flan de chocolate | Gelatina | Banana | Laranja | Vitamina de banana |
| Almoço | Arroz + feijão + farofa de ovos c/ cenoura milho e ervilha | Galinhada + feijão + salada de tomate | Arroz + feijão + pernil refogado + mandioca cozida | Arroz + feijão + carne moída + salada de pepino | Arroz + feijão + carne de panela c/ legumes |
| Lanche da tarde | Arroz doce | Bolacha + suco de caju | Curau | Flocos + leite gelado | Bolacha + chá |

| | SEGUNDA-FEIRA (09/03) | TERÇA-FEIRA (10/03) | QUARTA-FEIRA (11/03) | QUINTA-FEIRA (12/03) | SEXTA-FEIRA (13/03) |
|------------------------|--|--|--|---|---|
| Café Manhã | Bolacha maizena + leite com achocolatado | Pão c/ margarina + leite com achocolatado | Bolacha rosquinha + leite | Bolacha salgada + leite | Bolacha maisena + leite |
| Lanche da manhã | Canjica | Curau | Banana | Laranja | Mix de banana e laranja |
| Almoço | Arroz + feijão + omelete de forno | Arroz + feijão + estrogonofe de carne + batata rústica | Arroz + feijão + pernil cozido + chuchu refogado | Arroz + feijão + peixe cozido c/ batata, cenoura e tomate | Arroz + feijão + carne de panela + salada de tomate |
| Lanche da tarde | Biscoito de polvilho + chá gelado | Bolacha cream cracker + leite | Milho verde cozido + suco de caju | Bolacha maizena + leite com achocolatado | Bolo de cenoura |

| | SEGUNDA-FEIRA (16/03) | TERÇA-FEIRA (17/03) | QUARTA-FEIRA (18/03) | QUINTA-FEIRA (19/03) | SEXTA-FEIRA (20/03) |
|------------------------|--|---|---|--|--|
| Café Manhã | Bolacha maizena + leite com achocolatado | Pão c/ margarina + leite com achocolatado | Bolacha rosquinha + leite | Bolacha salgada + leite | Bolacha maisena + leite |
| Lanche da manhã | Laranja | Flan de chocolate | Melão | Banana | Maçã |
| Almoço | Arroz + feijão + ovos mexidos | Arroz + feijão + frango assado c/ batata doce | Arroz + feijão + escondidinho de cabotia com carne moída + salada de tomate | Arroz + feijão + carne de panela + batata doce | Arroz + feijão + carne em cubos acebolada + cabotia refogada |
| Lanche da tarde | Flocos + leite gelado | Bolacha rosquinha + leite | Bolo de fubá + chá gelado | Vitamina de banana e maçã | Torta de legumes + suco de limão |

| | SEGUNDA-FEIRA (23/03) | TERÇA-FEIRA (24/03) | QUARTA-FEIRA (25/02) | QUINTA-FEIRA (26/02) | SEXTA-FEIRA (27/03) |
|------------------------|--|---|---|--|--|
| Café Manhã | Bolacha maizena + leite com achocolatado | Pão c/ margarina + leite com achocolatado | Bolacha rosquinha + leite | Bolacha salgada + leite | Bolacha maisena + leite |
| Lanche da manhã | Mix de melão e maçã | Canjica | Mamão | Acabatada com limão | Vitamina de mamão com aveia |
| Almoço | 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 + creme de milho + salada de beterraba | Arroz + feijão + Carne em cubos refogada + salada de beterraba com cenoura |
| Lanche da tarde | Pipoca + suco de limão | Bolacha cream cracker + suco de caju | Flocos + leite gelado | Bolo de laranja + chá | Torta de legumes com frango |

| | SEGUNDA-FEIRA (30/03) | TERÇA-FEIRA (31/03) | QUARTA-FEIRA (01/04) | QUINTA-FEIRA (02/04) | SEXTA-FEIRA (03/04) |
|------------------------|---|---|---|--|---|
| Café Manhã | Bolacha maizena + leite com achocolatado | Pão c/ margarina + leite com achocolatado | Bolacha rosquinha + leite | Bolacha salgada + leite | Bolacha maisena + leite |
| Lanche da manhã | Flocos + leite gelado | Flan de chocolate | Banana | Laranja | Biscoito de polvilho + chá gelado |
| Almoço | Arroz + feijão + salada de batata c/ ovos cozidos | Arroz + feijão + polenta c/ molho de frango | Arroz + feijão + Carne de panela farofa + salada de repolho | Arroz + feijão + quibe assado recheado c/ tomate e muçarela + abobrinha refogada | Arroz + feijão + pernil acebolado + repolho refogado + salada de tomate |
| Lanche da tarde | Canjica | Gelatina+ bolacha | Torta de legumes com carne moída | Pipoca + suco de caju | Bolo de cenoura + leite |



 Vanessa Giselle Lopes Ribeiro

 Nutricionista

 CRM-3 18829

CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES MEDIANTE AUTORIZAÇÃO DA NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL

Receitas e Observações referentes ao Cardápio E.M. Período Integral

Observações:

- 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.**

Fritada espanhola

Ingredientes:

- 8 ovos
- Sal a gosto
- 2 colheres (sopa) de óleo
- 2 cebolas em fatias
- 1 batatas cozidas em rodela

Modo de preparo:

Em uma tigela bata os ovos com um garfo e tempere com sal.

Em uma panela aqueça o azeite e frite a cebola até dourar.

Junte as batatas e refogue.

Adicione os ovos batidos, misture e coloque para assar em forno pré-aquecido a temperatura média.