



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



CARDÁPIOS 2020 – Março
Escola Estadual – Período Integral

	SEGUNDA-FEIRA (02/03)	TERÇA-FEIRA (03/03)	QUARTA-FEIRA (04/03)	QUINTA-FEIRA (05/03)	SEXTA-FEIRA (06/03)
Desjejum	Bolacha maizena + leite com achocolatado	Pão c/ margarina + leite	Bolacha rosquinha + leite	Bolacha salgada + leite	Bolacha maisena + leite
Lanche da manhã	Flan de chocolate	Arroz doce	Banana	Laranja	Mix de banana e laranja
Almoço	Arroz + feijão + omelete de forno	Macarronada c/ molho de frango	Galinhada + feijão + salada de pepino com tomate	Arroz + feijão + pernil cozido c/ batata	Arroz + feijão + carne de panela + salada de pepino
Lanche tarde	Bolacha cream cracker + suco de caju	Gelatina de leite	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)
Desjejum	Bolacha maizena + leite com achocolatado	Pão c/ margarina + leite com achocolatado	Bolacha rosquinha + leite	Bolacha salgada + leite	Bolacha maisena + leite
Lanche da manhã	Canjica	Flan de chocolate	Arroz doce	Goiaba	Banana
Almoço	Arroz c/ ovos mexidos, ervilha e milho + feijão + salada de tomate	Arroz + feijão + quibebe de frango	Arroz + creme de milho + pernil refogado + salada de tomate	Macarronada c/ molho de carne moída	Arroz + feijão + carne de panela + cabotiã refogada
Lanche tarde	Biscoito de polvilho + chá gelado	Bolacha + chá	Milho verde cozido + suco de caju	Canjica	Bolo de leite em pó
	SEGUNDA-FEIRA (16/03)	TERÇA-FEIRA (17/03)	QUARTA-FEIRA (18/03)	QUINTA-FEIRA (19/03)	SEXTA-FEIRA (20/03)
Desjejum	Bolacha maizena + leite com achocolatado	Pão c/ margarina + leite com achocolatado	Bolacha rosquinha + leite	Bolacha salgada + leite	Bolacha maisena + leite
Lanche da manhã	Laranja	Arroz doce	Melão	Banana	Maçã

Almoço	Arroz + feijão + farofa c/ ovos cozidos	Arroz + feijão + polenta c/ molho de frango	Arroz + feijão + carne moída refogada + salada de beterraba	Arroz + feijão + frango cozido c/ batatas	Macarronada c/ molho de carne em tiras + salada de cenoura ralada
Lanche tarde	Flocos + leite gelado	Bolacha + chá	Bolo de fubá + leite	Vitamina de banana e maçã	Torta de legumes
	SEGUNDA-FEIRA (23/03)	TERÇA-FEIRA (24/03)	QUARTA-FEIRA (25/02)	QUINTA-FEIRA (26/02)	SEXTA-FEIRA (27/03)
Desjejum	Bolacha maizena + leite com achocolatado	Pão c/ margarina + leite com achocolatado	Bolacha rosquinha + leite	Bolacha salgada + leite	Bolacha maisena + leite
Lanche da manhã	Pipoca + suco de limão	Canjica	Laranja	Mamão	Arroz doce
Almoço	Arroz + feijão + omelete de forno + salada de tomate	Arroz + feijão + pirão de frango	Macarronada c/ molho de carne moída + salada de tomate	Arroz + feijão + quibe assado recheado c/ muçarela e tomate + abobrinha refogada	Arroz + feijão + carne de panela + batata doce assada
Lanche tarde	Flan de chocolate	Torta de legumes	Flocos + leite gelado	Bolo de laranja + chá	Bolacha maizena + leite
	SEGUNDA-FEIRA (30/03)	TERÇA-FEIRA (31/03)	QUARTA-FEIRA (01/04)	QUINTA-FEIRA (02/04)	SEXTA-FEIRA (03/04)
Desjejum	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 + farofa c/ ovos cozidos	Arroz + feijão + estrogonofe de carne	Arroz + feijão + carne moída + chuchu refogado + salada de repolho	Arroz + feijão + fricassê de peixe + salada de cenoura	Arroz + feijão + pernil cozido + salada de chuchu ao vinagrete
Lanche tarde	Canjica	Bolacha + chá	Torta de legumes c/ frango desfiado	Pipoca + suco de caju	Bolo de cenoura + leite



 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.