



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



CARDÁPIOS 2020 – Março
Escolas Municipais período regular

	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 com achocolatado	Bolacha rosquinha + leite	Bolacha salgada + leite	Bolacha maisena + leite
Lanche manhã	Flocos + leite gelado	Gelatina	Banana	Laranja	Mix de banana e laranja
Almoço	Arroz + feijão + omelete de forno	Macarronada c/ molho de frango	Arroz + feijão + pernil cozido c/ mandioca	Arroz + feijão + carne moída refogada com milho e ervilha + salada de tomate	Arroz + feijão + carne de panela + salada de pepino
Lanche tarde	Flocos + leite gelado	Gelatina	Banana	Laranja	Mix de banana e laranja
	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 manhã	Biscoito de polvilho + chá gelado	Canjica	Milho verde cozido + suco de caju	Goiaba	Banana
Almoço	Arroz c/ ovos mexidos, ervilha e milho + feijão + salada de tomate	Macarronada c/ molho de carne moída	Arroz + creme de milho + pernil refogado + salada de tomate	Arroz + feijão + frango cozido c/ batatas	Arroz + feijão + carne de panela c/ cenoura
Lanche tarde	Biscoito de polvilho + chá gelado	Canjica	Milho verde cozido + suco de caju	Goiaba	Banana
	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 manhã	Laranja	Arroz doce	Melão	Banana	Maçã
Almoço	Arroz + feijão + salada de chuchu c/ ovos cozidos	Arroz + feijão + polenta c/ molho de frango	Arroz + feijão + escondidinho de cabotiã c/ carne moída	Arroz + feijão + frango cozido + batata doce assada	Macarronada c/ molho de carne em tiras
Lanche tarde	Laranja	Arroz doce	Melão	Banana	Maçã
	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 manhã	Mix de melão e maçã	Pipoca + suco de limão	Laranja	Mamão	Bolo de leite em pó + chá gelado
Almoço	Arroz + feijão + omelete de forno + salada de tomate	Arroz + feijão + carne de panela + salada de tomate	Galinhada + feijão + salada de beterraba e cenoura ralada	Arroz + feijão + fricassê de peixe + salada de beterraba cozida	Arroz + feijão + carne de moída c/ cenoura + salada de tomate
Lanche tarde	Mix de melão e maçã	Pipoca + suco de limão	Laranja	Mamão	Bolo de leite em pó + chá gelado
	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 manhã	Torta de legumes	Flocos + leite gelado	Banana	Laranja	Biscoito + chá gelado
Almoço	Arroz + feijão + farofa c/ ovos cozidos	Arroz + feijão + estrogonofe de carne	Macarronada c/ molho de frango + abobrinha refogada	Arroz + feijão + quibe assado recheado c/ muçarela e tomate	Arroz + feijão + pernil cozido + salada de repolho
Lanche tarde	Torta de legumes	Flocos + leite gelado	Banana	Laranja	Biscoito + chá gelado

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



Vanessa Giselle Lopes Ribeiro
Nutricionista
CRN-3 18029

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.