



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



**CARDÁPIOS 2020 – Março**  
**ETEC**

	<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>Lanche manhã</b>	Bolacha maisena + leite com chocolate	Pão c/ margarina + leite c/ achocolatado	Bolacha cream cracker + chá	Flocos + leite gelado	Bolacha rosquinha + leite
<b>Almoço</b>	Arroz + feijão + omelete de forno com milho e ervilha	Macarronada c/ molho de frango	Arroz + feijão + pernil cozido c/ mandioca + salada de cenoura com tomate	Arroz + feijão + Estrogonofe de carne + batata rústica	Arroz + feijão + carne de moída + salada de pepino
<b>Lanche da tarde</b>	Canjica	Bolacha + leite	Banana	Laranja	Mix de banana e laranja
	<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>Lanche manhã</b>	Bolacha maisena + leite com chocolate	Pão c/ margarina + leite c/ achocolatado	Bolacha cream cracker + chá	Flocos + leite gelado	Bolacha rosquinha + leite
<b>Almoço</b>	Arroz c/ ovos mexidos, ervilha e milho + feijão + salada de tomate	Arroz + feijão + peixe com batatas, cenouras e tomate	Arroz + feijão + escondidinho de cabotiã com carne moída	Arroz + feijão + quibebe de frango + salada de tomate	Arroz + creme de milho + carne em cubos refogada + salada de tomate
<b>Lanche da tarde</b>	Biscoito de polvilho + chá gelado	Laranja	Milho verde cozido + suco de caju	Banana	Goiaba
	<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>Lanche manhã</b>	Bolacha maisena + leite com chocolate	Pão c/ margarina + leite c/ achocolatado	Bolacha cream cracker + chá	Flocos + leite gelado	Bolacha rosquinha + leite
<b>Almoço</b>	Arroz + feijão + farofa c/ ovos cozidos	Arroz + feijão + polenta c/ molho de frango	Arroz + feijão + carne moída refogada + salada de beterraba cozida	Arroz + feijão + frango cozido c/ batatas	Macarronada c/ molho de carne em tiras + salada de cenoura e beterraba ralada
<b>Lanche da tarde</b>	Flan de chocolate	Torta de legumes e frango	Banana	Melão	Maçã
	<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>Lanche manhã</b>	Bolacha maisena + leite com chocolate	Pão c/ margarina + leite c/ achocolatado	Bolacha cream cracker + chá	Flocos + leite gelado	Bolacha rosquinha + leite

<b>Almoço</b>	Arroz + feijão + omelete de forno + salada de tomate	Arroz + feijão + pirão de frango + salada de tomate	Macarronada c/ molho de carne moída + abobrinha refogada	Arroz + feijão + quibe assado recheado c/ muçarela e tomate	Arroz + feijão + carne de panela + batata doce assada
<b>Lanche da tarde</b>	Mix de melão e maçã	Gelatina	Mamão	Bolo de laranja + chá	Laranja
	<b>SEGUNDA-FEIRA (30/03)</b>	<b>SEGUNDA-FEIRA (31/03)</b>	<b>TERÇA-FEIRA (01/04)</b>	<b>QUARTA-FEIRA (02/04)</b>	<b>QUINTA-FEIRA (03/04)</b>
<b>Lanche manhã</b>	Bolacha maisena + leite com chocolate	Pão c/ margarina + leite c/ achocolatado	Bolacha cream cracker + chá	Flocos + leite gelado	Bolacha rosquinha + leite
<b>Almoço</b>	Arroz + feijão + farofa c/ ovos cozidos	Arroz + feijão + carne moída com milho e ervilha + salada de tomate	Arroz + feijão + estrogonofe de carne + batata rústica + salada de repolho	Arroz + feijão + fricassê de peixe + salada de cenoura	Arroz + feijão + pernil cozido + salada de chuchu ao vinagrete
<b>Lanche da tarde</b>	Canjica	Bolo de cenoura + leite	Banana	Laranja	Mix de banana e laranja


  
 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.