



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



CARDÁPIO 2015 – Setembro

Futuro Certo

	<b>SEGUNDA-FEIRA (05/09)</b>	<b>TERÇA-FEIRA (06/09)</b>	<b>QUARTA-FEIRA (07/09)</b>	<b>QUINTA-FEIRA (08/09)</b>	<b>SEXTA-FEIRA (09/09)</b>
<b>Café Manhã e Lanche da tarde</b>	Bolacha + Leite com achocolatado	Pão com margarina + Chá	Feriado	Pão com margarina + Chá	Bolacha + Leite com achocolatado
<b>Almoço e Jantar</b>	Risoto de carne moída + feijão	Arroz + feijão + carne em cubos acebolada + creme de milho		Arroz + feijão + frango em molho + cabotiã refogada	Macarronada c/ molho de carne moída + salada de repolho
	<b>SEGUNDA-FEIRA (12/09)</b>	<b>TERÇA-FEIRA (13/09)</b>	<b>QUARTA-FEIRA (14/09)</b>	<b>QUINTA-FEIRA (15/09)</b>	<b>SEXTA-FEIRA (16/09)</b>
<b>Café Manhã e Lanche da tarde</b>	Bolacha + leite	Pão com margarina + Chá	Pão com margarina + Leite	Pão com margarina + Chá	Bolacha + Leite com achocolatado
<b>Almoço e Jantar</b>	Arroz + feijão + omelete de forno + salada de tomate	Arroz + feijão + falso estrogonofe de carne em cubos	Arroz + feijão + merluza assada ou cozida c/ batata, cenoura e tomate	Galinhada + feijão + salada de alface	Arroz + feijão + carne em cubos cozida + beterraba
	<b>SEGUNDA-FEIRA (19/09)</b>	<b>TERÇA-FEIRA (20/09)</b>	<b>QUARTA-FEIRA (21/09)</b>	<b>QUINTA-FEIRA (22/09)</b>	<b>SEXTA-FEIRA (23/09)</b>
<b>Café Manhã e Lanche da tarde</b>	Bolacha + Leite com achocolatado	Pão com margarina + Chá	Pão com margarina + Leite com achocolatado	Pão com margarina + Chá	Bolacha + Leite com achocolatado
<b>Almoço e Jantar</b>	Risoto de salsicha + feijão	Arroz + feijão + polenta c/ molho de carne moída	Macarronada c/ molho de frango	Arroz + feijão + quibe assado + salada de berinjela	Arroz + feijão + carne em cubos c/mandioca + couve refogada
	<b>SEGUNDA-FEIRA (26/09)</b>	<b>TERÇA-FEIRA (27/09)</b>	<b>QUARTA-FEIRA (28/09)</b>	<b>QUINTA-FEIRA (29/09)</b>	<b>SEXTA-FEIRA (30/09)</b>
<b>Café Manhã e Lanche da tarde</b>	Bolacha + Leite com achocolatado	Pão com margarina + Chá	Pão com margarina + Leite com achocolatado	Pão com margarina + Chá	Bolacha + leite
<b>Almoço e Jantar</b>	Arroz + feijão + omelete de forno + salada de tomate	Arroz + feijão + frango em molho c/ polenta	Arroz + feijão + carne cozida c/batata e abobrinha	Risoto de salsicha + feijão + salada de chicória	Arroz + feijão + carne moída refogada + salada de chuchu ao vinagrete

## CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES MEDIANTE AUTORIZAÇÃO DA NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL

### Receitas e Observações referentes ao Cardápio do Projeto

#### 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.
- O **suco de laranja** recebido às quintas-feiras pode ser ofertado tanto no café da manhã em substituição ao chá como no lanche da tarde ou também de sobremesa dos almoços e jantares.
- As frutas da época (safra) serão entregues toda semana e podem ser servidas de sobremesa após almoços ou jantares.
- **Servir o doce como sobremesa.**
- **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.**

  
Vanessa Giselle Lopes Ribeiro  
Nutricionista  
CRN-3 18029

  
Karla Brito Rodrigues  
Nutricionista  
CRN. 24175