



PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE BARRETOS
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
SETOR DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



CARDÁPIO 2021 – Outubro
Escola Estadual - Período Integral

Drº Antônio Olympio
Profº Aymoré do Brasil
Profª Lacy Bonilha de Souza
Embaixador Macedo Soares
Profª Maria Helena Scannavino
Mário Vieira Marcondes
Valois Scortecci

	SEGUNDA-FEIRA (27/09)	TERÇA-FEIRA (28/09)	QUARTA-FEIRA (29/09)	QUINTA-FEIRA (30/09)	SEXTA-FEIRA (01/10)
Desjejum					Pão c/ manteiga + leite c/ achocolatado
Lanche da manhã					Banana
Almoço					Arroz + feijão + carne moída c/ batata e cenoura
Lanche da tarde					Mamão + bolacha + leite
	SEGUNDA-FEIRA (04/10)	TERÇA-FEIRA (05/10)	QUARTA-FEIRA (06/10)	QUINTA-FEIRA (07/10)	SEXTA-FEIRA (08/10)
Desjejum	Bolacha + leite c/ achocolatado	Pão c/ manteiga + chá mate com limão	Pão c/ manteiga + leite	Pão c/ manteiga + chá mate	Pão c/ manteiga + leite c/ achocolatado
Lanche da manhã	Mamão	Mamão	Maçã	Banana	Mamão

Almoço	Arroz c/ ovos mexidos e cenoura + feijão + salada de tomate	Arroz + feijão + carne de panela c/ cenoura + purê de batatas	Arroz + feijão + carne moída refogada c/ milho + salada de pepino c/ tomate	Galinhada + feijão	Arroz + feijão + pernil cozido c/ cabotiã + salada de tomate
Lanche da tarde	Laranja + bolacha + leite	Bolacha + leite c/ achocolatado	Milho cozido + suco de caju	Mamão + Bolo de chocolate + leite	Banana + cachorro-quente + suco de caju
	SEGUNDA-FEIRA (11/10)	TERÇA-FEIRA (12/10)	QUARTA-FEIRA (13/10)	QUINTA-FEIRA (14/10)	SEXTA-FEIRA (15/10)
Desjejum	Ponto facultativo	Feriado	Bolacha rosquinha + chá mate	Bolacha salgada + leite	Bolacha maisena + chá mate
Lanche da manhã			Vitamina de mamão	Maçã	Maçã
Almoço			Arroz + feijão + carne moída c/ batatas + salada de pepino c/ tomate	Macarronada c/ molho de frango	Arroz + feijão + carne de panela c/ cenoura + salada de tomate
Lanche da tarde			Canjica + maçã	Bolacha maisena + leite c/ achocolatado	Torta de legumes c/ frango desfiado + chá gelado
	SEGUNDA-FEIRA (18/10)	TERÇA-FEIRA (19/10)	QUARTA-FEIRA (20/10)	QUINTA-FEIRA (21/10)	SEXTA-FEIRA (22/10)
Desjejum	Bolacha + leite c/ achocolatado	Pão c/ manteiga + chá mate	Pão c/ manteiga + leite	Pão c/ manteiga + chá mate	Pão c/ manteiga + leite c/ achocolatado
Lanche da manhã	Bolacha maisena	Bolacha rosquinha	Maçã	Banana	Salada de frutas
Almoço	Arroz + feijão + carne de panela + milho verde refogado	Arroz + feijão + frango cozido c/ batata doce	Arroz + feijão + polenta c/ molho de carne moída + salada de beterraba	Arroz + feijão + farofa com ovos + couve refogada	Arroz + feijão + frango cozido c/ milho refogado + salada de tomate
Lanche da tarde	Maçã + bolacha + chá mate gelado	Pão c/ molho de frango + chá mate gelado	Pipoca + chá mate gelado + maçã	Mamão + torta de legumes	Salada de frutas + bolacha + leite c/ achocolatado
	SEGUNDA-FEIRA (25/10)	TERÇA-FEIRA (26/10)	QUARTA-FEIRA (27/10)	QUINTA-FEIRA (28/10)	SEXTA-FEIRA (29/10)
Desjejum	Bolacha + leite c/ achocolatado	Pão c/ manteiga + chá mate	Pão c/ manteiga + leite	Pão c/ manteiga + chá mate	Feriado
Lanche da manhã	Maçã	Mamão	Goiaba	Mix de melão e goiaba	
Almoço	Arroz + feijão + ovos cozidos c/ batatas + salada de tomate	Arroz + feijão + frango cozido com batata e cenoura	Arroz + feijão + estrogonofe de carne + salada de cenoura ralada	Arroz + feijão + carne moída c/ legumes (batata, cenoura e chuchu)	

Lanche da tarde	Biscoito + suco de caju	Maçã + bolacha + leite c/ achocolatado	Pão c/ carne moída + chá gelado + melão	Bolo branco c/ cobertura de doce de goiaba + suco de melão	
------------------------	-------------------------	--	---	--	--

Obs: as frutas do lanche da tarde poderão ser servidas como sobremesa no horário de almoço aos alunos do período da tarde.

CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES MEDIANTE AUTORIZAÇÃO DAS NUTRICIONISTAS RESPONSÁVEIS

Cabe a unidade entrar em contato com o Departamento de Alimentação Escolar para relatar se as quantidades de alimentos estão sendo suficientes ou insuficientes.

Para evitamos desperdício, orientamos que alimentos perecíveis como hortifrútis, pães, ovos que estiverem sobrando devem ser **acrescentados às refeições e o Dep. de Alimentação Escolar deve ser comunicado para alterações nas quantidades.**

Vanessa Giselle Lopes Ribeiro
Nutricionista
CRN-3: 18029

Karla Brito Rodrigues Renofio
Nutricionista
CRN-3: 24175

Laura Resende Osinski
Nutricionista
CRN-3: 28567



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



CARDÁPIO 2021 – Outubro
Escola Estadual - Período Integral

Cel. Almeida Pinto

	SEGUNDA-FEIRA (27/09)	TERÇA-FEIRA (28/09)	QUARTA-FEIRA (29/09)	QUINTA-FEIRA (30/09)	SEXTA-FEIRA (01/10)
<i>Desjejum (07:00 h/ Lanche da Tarde I (14:15 h))</i>					Bolacha + leite c/ achocolatado
<i>Lanche da manhã (09:30) / Lanche da Tarde II (16:30 h)</i>					Banana + bolacha + leite
<i>Almoço (11:45 h/ Jantar (19:00 h)</i>					Arroz + feijão + carne moída c/ batata e cenoura
	SEGUNDA-FEIRA (04/10)	TERÇA-FEIRA (05/10)	QUARTA-FEIRA (06/10)	QUINTA-FEIRA (07/10)	SEXTA-FEIRA (08/10)
<i>Desjejum (07:00 h/ Lanche da Tarde I (14:15 h))</i>	Bolacha + leite c/ achocolatado	Pão c/ manteiga + chá mate com limão	Bolacha + leite	Pão c/ manteiga + chá mate com limão	Bolacha + leite c/ achocolatado

<i>Lanche da manhã (09:30) / Lanche da Tarde II (16:30 h)</i>	Laranja + bolacha + leite	Mamão + torta de legumes c/ frango + leite c/ achocolatado	Milho cozido + suco de caju	Bolo de chocolate + leite	Banana + Pão c/ molho de carne moída + suco de caju
<i>Almoço (11:45 h/ Jantar (19:00 h)</i>	Arroz c/ ovos mexidos e cenoura + feijão + salada de tomate	Arroz + feijão + carne de panela c/ cenoura + purê de batatas	Arroz + feijão + carne moída refogada c/ milho + salada de pepino c/ tomate	Galinhada + feijão	Arroz + feijão + pernil cozido c/ cabotiã + salada de tomate
	SEGUNDA-FEIRA (11/10)	TERÇA-FEIRA (12/10)	QUARTA-FEIRA (13/10)	QUINTA-FEIRA (14/10)	SEXTA-FEIRA (15/10)
<i>Desjejum (07:00 h/ Lanche da Tarde I (14:15 h))</i>	Ponto facultativo	Feriado	Bolacha maisena + leite c/ achocolatado	Bolacha salgada c/ manteiga + leite c/ achocolatado	Bolacha rosquinha + leite
<i>Lanche da manhã (09:30) / Lanche da Tarde II (16:30 h)</i>			Canjica + maçã	Bolacha maisena + chá mate + mamão	Torta de legumes c/ frango desfiado + chá gelado
<i>Almoço (11:45 h/ Jantar (19:00 h)</i>			Arroz + feijão + carne moída c/ batata doce + salada de pepino c/ tomate	Macarronada c/ molho de frango	Arroz + feijão + carne de panela c/ cenoura + salada de tomate
	SEGUNDA-FEIRA (18/10)	TERÇA-FEIRA (19/10)	QUARTA-FEIRA (20/10)	QUINTA-FEIRA (21/10)	SEXTA-FEIRA (22/10)
<i>Desjejum (07:00 h/ Lanche da Tarde I (14:15 h))</i>	Bolacha salgada + leite c/ achocolatado	Pão c/ manteiga + chá mate	Bolacha rosquinha + leite	Pão c/ manteiga + chá mate	Bolacha maisena + leite c/ achocolatado
<i>Lanche da manhã (09:30) / Lanche da Tarde II (16:30 h)</i>	Maçã + bolacha rosquinha + chá mate	Pão c/ molho de frango + chá mate	Maçã + pipoca + chá mate	Banana + bolo de cenoura + chá mate	Mamão + bolacha salgada + leite c/ achocolatado

Almoço (11:45 h/ Jantar (19:00 h))	Arroz + feijão + carne de panela + milho verde refogado	Arroz + feijão + frango cozido c/ batata doce	Arroz + feijão + polenta c/ molho de carne moída + salada de beterraba	Arroz + feijão + farofa com ovos + couve refogada	Arroz + feijão + frango cozido c/ milho refogado + salada de tomate
	SEGUNDA-FEIRA (25/10)	TERÇA-FEIRA (26/10)	QUARTA-FEIRA (27/10)	QUINTA-FEIRA (28/10)	SEXTA-FEIRA (29/10)
Desjejum (07:00 h/ Lanche da Tarde I (14:15 h))	Bolacha salgada + leite c/ achocolatado	Pão c/ manteiga + chá mate	Bolacha rosquinha + leite	Pão c/ manteiga + chá mate + mix de goiaba e melão	Feriado
Lanche da manhã (09:30) / Lanche da Tarde II (16:30 h)	Biscoito + chá mate + maçã	Mamão + bolacha + leite c/ achocolatado	Pão c/ molho de frango + chá mate + goiaba	Bolo branco c/ cobertura de doce de goiaba + suco de melão	
Almoço (11:45 h/ Jantar (19:00 h))	Arroz + feijão + ovos cozidos c/ batatas + salada de tomate	Arroz + feijão + frango cozido com batata e cenoura	Arroz + feijão + estrogonofe de carne + salada de cenoura ralada	Arroz + feijão + carne moída c/ legumes (batata, cenoura e chuchu)	

Obs: as frutas do lanche da tarde poderão ser servidas como sobremesa no horário de almoço aos alunos do período da tarde.

Cabe a unidade entrar em contato com o Departamento de Alimentação Escolar para relatar se as quantidades de alimentos estão sendo suficientes ou insuficientes.

CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES MEDIANTE AUTORIZAÇÃO DAS NUTRICIONISTAS RESPONSÁVEIS.

Para evitamos desperdício, orientamos que alimentos perecíveis como hortifrútis, pães, ovos que estiverem sobrando devem ser **acrescentados às refeições e o Dep. de Alimentação Escolar deve ser comunicado para alterações nas quantidades.**

Vanessa Giselle Lopes Ribeiro
Nutricionista
CRN-3: 18029

Karla Brito Rodrigues Renofio
Nutricionista
CRN-3: 24175

Laura Resende Osinski
Nutricionista
CRN-3: 28567