



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



**CARDÁPIO 2021 – Outubro**

**Escolas Estaduais - Período Regular**

Profª Benedito Pereira Cardoso  
Fábio Junqueira Franco  
Profª Paulina Nunes de Moraes  
Silvestre de Lima

	<b>SEGUNDA-FEIRA (27/09)</b>	<b>TERÇA-FEIRA (28/09)</b>	<b>QUARTA-FEIRA (29/09)</b>	<b>QUINTA-FEIRA (30/09)</b>	<b>SEXTA-FEIRA (01/10)</b>
<b>Lanche da manhã</b>					Banana + bolacha + chá mate com limão
<b>Almoço</b>					Arroz + feijão + carne moída c/ batata e cenoura
<b>Lanche da tarde</b>					Banana + bolacha + chá mate com limão
	<b>SEGUNDA-FEIRA (04/10)</b>	<b>TERÇA-FEIRA (05/10)</b>	<b>QUARTA-FEIRA (06/10)</b>	<b>QUINTA-FEIRA (07/10)</b>	<b>SEXTA-FEIRA (08/10)</b>
<b>Lanche da manhã</b>	Laranja + bolacha + leite	Pão c/ manteiga + leite c/ achocolatado	Milho cozido + suco de caju	Maçã + Bolo de chocolate + chá mate	Banana + pão c/ molho de carne moída + suco de caju
<b>Almoço</b>	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
<b>Lanche da tarde</b>	Laranja + bolacha + leite	Pão c/ manteiga + leite c/ achocolatado	Milho cozido + suco de caju	Maçã + Bolo de chocolate + chá mate	Banana + pão c/ molho de carne moída + suco de caju
	<b>SEGUNDA-FEIRA (11/10)</b>	<b>TERÇA-FEIRA (12/10)</b>	<b>QUARTA-FEIRA (13/10)</b>	<b>QUINTA-FEIRA (14/10)</b>	<b>SEXTA-FEIRA (15/10)</b>
<b>Lanche da manhã</b>			Canjica + maçã	Bolacha maisena + leite c/ achocolatado	Torta de legumes c/ frango desfiado + chá gelado
<b>Almoço</b>	Ponto facultativo	Feriado	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
	<b>SEGUNDA-FEIRA (18/10)</b>	<b>TERÇA-FEIRA (19/10)</b>	<b>QUARTA-FEIRA (20/10)</b>	<b>QUINTA-FEIRA (21/10)</b>	<b>SEXTA-FEIRA (22/10)</b>
Lanche da manhã	Maçã + bolacha + leite	Pão c/ molho de frango + chá mate gelado	Pipoca + chá mate + maçã	Mamão + bolo de fubá + chá mate	Salada de frutas + pão c/ manteiga + leite c/ achocolatado
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/ batatas + salada de tomate
Lanche da tarde	Maçã + bolacha + leite	Pão c/ molho de frango + chá mate gelado	Pipoca + chá mate + maçã	Mamão + bolo de fubá + chá mate	Salada de frutas + pão c/ manteiga + leite c/ achocolatado
	<b>SEGUNDA-FEIRA (25/10)</b>	<b>TERÇA-FEIRA (26/10)</b>	<b>QUARTA-FEIRA (27/10)</b>	<b>QUINTA-FEIRA (28/10)</b>	<b>SEXTA-FEIRA (29/10)</b>
Lanche da manhã	Biscoito + leite	Maçã + pão c/ manteiga + leite c/ achocolatado	Pão c/ carne moída + chá gelado + goiaba	Bolo branco c/ cobertura de doce de goiaba + suco de melão	Feriado
Almoço	Arroz + feijão + ovos cozidos c/ batatas + salada de tomate	Arroz + feijão + frango cozido c/ cenoura	Arroz + feijão + estrogonofe de carne + salada de cenoura ralada	Arroz + feijão + carne moída c/ legumes (batata, cenoura e chuchu) + melão	
Lanche da tarde	Biscoito + leite	Maçã + bolacha + leite c/ achocolatado	Pão c/ carne moída + chá gelado + goiaba	Bolo branco c/ cobertura de doce de goiaba + suco de melão	

**Obs: as frutas dos lanches poderão ser servidas como sobremesa no horário de almoço aos alunos do período da tarde e da manhã.**

#### 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