Secretaria de Educação de Correia Pinto
Alimentação Escolar

Prefeitura Municipal de Correia Pinto
Secretaria de Educação
Setor de Alimentação Escolar

Secretaria de Educação de Correia Pinto
Alimentação Escolar





Cardápio Escolas 2
2015





Secretaria de Educação de Correia Pinto
Alimentação Escolar



PREFEITURA MUNICIPAL DE CORREIA PINTO

Cardápio Escolas 2 - 2015



Secretaria de Educação de Correia Pinto
Alimentação Escolar

Segunda	*Terça-feira*	*Quarta-feira*	*Quinta-feira*	*Sexta-feira*
SEMANA 1				
Sopa de macarrão, cenoura, repolho, arroz integral, carne	Café ou Chá de erva fresca + pão integral com margarina ou doce artesanal	Macarrão com carne, feijão tempero verde, cenoura Salada variada (pelo menos 3 tipos)	Café + bolacha doce + fruta	Arroz parb. + integral com batata, carne e vegetais + feijão com aveia e mandioca, + Salada variada (pelo menos 3 tipos)
SEMANA 2				
Carreteiro nutritivo: Arroz parb. com integral, carne, couve, tempero verde, cenoura, linhaça, batata ou aipim + Salada variada (pelo menos 3 tipos)	Mingau de aveia ou pudim + biscoito salgado	Quirera de carne + feijão + couve + Salada variada (pelo menos 3 tipos)	Chá com pão integral salpicado com gergelim, mel e fruta (mamão com banana)	Arroz, feijão com carne, repolho (no feijão ou refogado – pode fazer farofa tb) + salada variada (pelo menos 3 tipos de salada)
SEMANA 3				
Sopa de carne com aipim, couve, moranga, pimentão, espinafre,repolho , macarrão de letrinha,	Café com leite com pão integral com aveia e doce de frutas caseiro ou mel	Polenta com molho de carne moída + feijão + salada variada (pelo menos 3 tipos)	Sagu com leite Ou arroz doce com canela + fruta	Macarronada ao molho de carne moída + feijão com couve e aveia + salada variada (pelo menos 3 tipos)
SEMANA 4				
Arroz, Macarrão com carne e cenoura Salada variada	Café com pinhão cozido (servir no copinho ou no prato) ou fazer entrevero com aipim ou batata, carne e repolho, cenoura, servir com café	Revirado de Arroz com feijão, farinha de mandioca, farelo de aveia e carne moída ou frango + salada variada (pelo menos 3 tipos)	Vitamina de banana com granola + biscoito salgado integral ou de gergelim	Sopa de vegetais com feijão (repolho, vagem, moranga, abobrinha, batata ou aipim) com frango

***NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL TÉCNICA:* GISELLE DE OLIVEIRA FACCIN CRN10 1174**

Secretaria de Educação de Correia Pinto
Alimentação Escolar



PREFEITURA MUNICIPAL DE CORREIA PINTO



Secretaria de Educação de Correia Pinto
Alimentação Escolar

Cardápio Escolas - 2015

1) Reduzir uso de açúcar
2) Reduzir uso de sal
3) Reduzir uso de óleos nas preparações
4) PROIBIDO !!! FRITURAS !!
5) USAR A CRIATIVIDADE !!! desenvolver pratos nutritivos e com boa aparência, coloridos e usar os vegetais e frutas
6) Enriquecer as preparações com vegetais e frutas (saladas variadas, refogados, misturar no arroz, feijão, carne, nas farofas) – arroz com vegetais fica uma delícia !!!!
7) Preparar os alimentos com amor (receita básica para ter qualidade na preparação)
8) Merendeiras !!! Na hora da distribuição: incentivar consumo da merenda e principalmente dos alimentos saudáveis, vegetais e frutas preparados
9) Preparar refeições de forma com que não seja disperdiçado
10) Seguir cardápio sempre que possível e utilizar os alimentos em estoque para não estragar
11) Servir o biscoito no máximo: 2 x por mês
12) Oferecer preparações mais quentinhas no inverno e usar o feijão em torno de pelo menos 2x por semana, nunca esquecendo da salada !!!
13) Salpicar linhaça triturada no feijão, na salada, na vitamina, e no pão, na farofa

Um Excelente trabalho a todos !!!

Obs:

O cardápio acima pode sofrer variações devido a temperatura e outras situações adversas conforme orientações dadas as merendeiras no cursos e treinamentos realizados. Sendo o cardápio modificado de forma bimestral ou conforme a necessidade.