



# PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE BARRETOS

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

SETOR DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



CARDÁPIOS 2021 – Setembro

CEMEI - Período integral

			QUARTA-FEIRA (01/09)	QUINTA-FEIRA (02/09)	SEXTA-FEIRA (03/09)
<b>Desjejum</b>			Pão c/ manteiga + leite	Pão c/ manteiga + leite c/ achocolatado	Pão c/ manteiga + vitamina de banana
<b>Lanche da manhã</b>			Laranja picada	Banana	Mamão picado
<b>Almoço</b>			Arroz + feijão + pernil cozido c/ mandioca + salada de tomate	Arroz + feijão + salada de batata e cenoura c/ ovos cozidos + couve refogada	Macarronada à bolonhesa + salada de cenoura ralada c/ tomate
<b>Lanche da tarde</b>			Mamão picado	Laranja picada + bolacha	Banana em rodela c/ aveia
<b>Jantar</b>			Sopa de legumes c/ macarrão e carne moída	Sopa de legumes c/ macarrão e frango	Arroz + feijão + estrogonofe de carne + salada de tomate
	<b>SEGUNDA-FEIRA (06/09)</b>	<b>TERÇA-FEIRA (07/09)</b>	<b>QUARTA-FEIRA (08/09)</b>	<b>QUINTA-FEIRA (09/09)</b>	<b>SEXTA-FEIRA (10/09)</b>
<b>Desjejum</b>	Ponto facultativo	Feriado	Pão c/ manteiga + leite	Pão c/ manteiga + leite c/ achocolatado	Pão c/ manteiga + leite
<b>Lanche da manhã</b>			Mamão picado	Laranja picada	Maçã
<b>Almoço</b>			Arroz + feijão + carne moída c/ mandioca + vinagrete	Arroz + feijão + carne de panela c/ cenoura + batata doce assada temperada c/ alho e açafrão	Arroz + feijão + omelete de forno c/ legumes + salada de beterraba

<b>Lanche da tarde</b>			Bolacha + leite	Maçã	Laranja picada + bolacha
<b>Jantar</b>			Canja	Arroz + feijão + Pernil cozido c/ mandioca + salada de beterraba	Sopa de feijão c/ macarrão e carne desfiada
	<b>SEGUNDA-FEIRA (13/09)</b>	<b>TERÇA-FEIRA (14/09)</b>	<b>QUARTA-FEIRA (15/09)</b>	<b>QUINTA-FEIRA (16/09)</b>	<b>SEXTA-FEIRA (17/09)</b>
<b>Desjejum</b>	Pão c/ manteiga ao forno + leite	Pão c/ manteiga + leite c/ achocolatado	Pão c/ manteiga + vitamina de maçã	Pão c/ manteiga + leite c/ achocolatado	Pão c/ manteiga + leite
<b>Lanche da manhã</b>	Laranja picada	Maçã	Abacaxi em rodela	Laranja picada	Abacaxi em rodela
<b>Almoço</b>	Macarronada c/ molho de frango e muçarela + salada de cenoura ralada	Arroz + feijão + quibebe de frango c/ mandioca + salada de beterraba	Arroz + feijão + frango cozido c/ batata + salada de chuchu ao vinagrete	Arroz c/ ovos mexidos e cenoura + feijão + salada de alface c/ tomate	Arroz + feijão + carne moída c/ mandioquinha + salada de tomate
<b>Lanche da tarde</b>	Maçã	Laranja picada + bolacha	Banana	Laranja picada + bolacha	Banana em rodela c/ aveia
<b>Jantar</b>	Sopa de mandioca c/ carne	Arroz + feijão + carne de panela c/ cenoura	Arroz + feijão + pernil acebolado + abóbora moranga refogada	Sopa de fubá c/ legumes e frango	Sopa de legumes c/ macarrão e carne moída
	<b>SEGUNDA-FEIRA (20/09)</b>	<b>TERÇA-FEIRA (21/09)</b>	<b>QUARTA-FEIRA (22/09)</b>	<b>QUINTA-FEIRA (23/09)</b>	<b>SEXTA-FEIRA (24/09)</b>
<b>Desjejum</b>	Pão c/ manteiga ao forno + leite	Pão c/ manteiga + leite c/ achocolatado	Pão c/ manteiga + leite	Pão c/ manteiga + leite c/ achocolatado	Pão c/ manteiga + leite
<b>Lanche da manhã</b>	Laranja picada	Abacaxi em rodela	Melão picado	Laranja picada	Goiaba
<b>Almoço</b>	Arroz + feijão + salada de chuchu c/ ovos cozidos + salada de tomate	Macarronada c/ molho de carne em tiras + salada de tomate	Arroz + feijão + frango cozido + salada de abóbora moranga	Arroz + feijão + quibe assado + chuchu c/ molho branco	Arroz + feijão + pernil acebolado + farofa c/ couve

<b>Lanche da tarde</b>	Abacaxi em rodelas	Laranja picada + bolacha	Bolacha salgada c/ doce de banana	Goiaba	Melão picado
<b>Jantar</b>	Sopa de legumes c/ macarrão e frango	Arroz + feijão + escondidinho de carne moída	Sopa de legumes c/ macarrão e carne desfiada	Arroz + feijão + pernil cozido + batata doce assada	Canja
	<b>SEGUNDA-FEIRA (27/08)</b>	<b>TERÇA-FEIRA (28/09)</b>	<b>QUARTA-FEIRA (29/09)</b>	<b>QUINTA-FEIRA (30/09)</b>	
<b>Desjejum</b>	Pão c/ manteiga ao forno + leite	Pão c/ manteiga + leite c/ achocolatado	Pão c/ manteiga + leite	Pão c/ manteiga + vitamina de banana	
<b>Lanche da manhã</b>	Melão em fatias	Laranja picada	Laranja picada	Banana	
<b>Almoço</b>	Arroz + feijão + carne de panela c/ polenta	Arroz + feijão + frango cozido c/ batata doce + salada de tomate	Arroz c/ ovos mexidos + feijão + cabotiã refogada	Macarronada c/ molho de frango + salada de chicória c/ tomate	
<b>Lanche da tarde</b>	Goiaba	Melão picado	Biscoito de polvilho + suco de caju	Mamão picado	
<b>Jantar</b>	Sopa de feijão c/ macarrão e frango	Arroz + feijão + carne de panela c/ cabotiã	Sopa de fubá c/ legumes e frango	Arroz + feijão + carne moída c/ batata e cenoura + salada de tomate	

## CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES MEDIANTE AUTORIZAÇÃO DAS NUTRICIONISTAS RESPONSÁVEIS

**Obs: as frutas do lanche da manhã poderão ser servidas como sobremesa no horário de almoço.**

---

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



CARDÁPIO 2021 – Setembro

CEMEI - Período Integral

Berçário I – 4 a 10 meses

			<b>QUARTA-FEIRA (01/09)</b>	<b>QUINTA-FEIRA (02/09)</b>	<b>SEXTA-FEIRA (03/09)</b>
<b>Desjejum</b>			Fórmula infantil	Fórmula infantil	Fórmula infantil
<b>Lanche manhã</b>			Laranja picada	Banana amassada c/ aveia	Mamão picado
<b>Almoço</b>			Papa de mandioca + feijão + pernil cozido desfiado + tomate picado	Papa de arroz c/ feijão + ovos cozidos + batata e cenoura cozida + couve refogada	Papa de batata c/ feijão + carne moída refogada + cenoura cozida + tomate
<b>Lanche tarde</b>			Fórmula infantil + mamão picado	Fórmula infantil + laranja picada	Fórmula infantil + banana amassada c/ aveia
<b>Jantar</b>			Sopa de legumes c/ macarrão e carne moída	Sopa de legumes c/ macarrão e frango cozido desfiado	Papa de arroz c/ feijão + batata doce cozida + carne de panela desfiada
	<b>SEGUNDA-FEIRA (06/09)</b>	<b>TERÇA-FEIRA (07/09)</b>	<b>QUARTA-FEIRA (08/09)</b>	<b>QUINTA-FEIRA (09/09)</b>	<b>SEXTA-FEIRA (10/09)</b>
<b>Desjejum</b>			Fórmula infantil	Fórmula infantil	Fórmula infantil
<b>Lanche manhã</b>	Ponto facultativo	Feriado	Mamão picado	Maçã picada	Laranja picada

<b>Almoço</b>			Papa de mandioca + feijão + carne moída refogada + cenoura cozida	Papa de batata doce + feijão + carne de panela desfiada + cenoura cozida	Papa de arroz c/ feijão + omelete + beterraba cozida
<b>Lanche tarde</b>			Fórmula infantil + laranja picada	Fórmula infantil + mamão picado	Fórmula infantil + maçã picada
<b>Jantar</b>			Canja	Papa de mandioca + feijão + pernil cozido desfiado + beterraba cozida	Sopa de feijão c/ macarrão e carne desfiada
	<b>SEGUNDA-FEIRA (13/09)</b>	<b>TERÇA-FEIRA (14/09)</b>	<b>QUARTA-FEIRA (15/09)</b>	<b>QUINTA-FEIRA (16/09)</b>	<b>SEXTA-FEIRA (17/09)</b>
<b>Desjejum</b>	Fórmula infantil	Fórmula infantil	Fórmula infantil	Fórmula infantil	Fórmula infantil
<b>Lanche manhã</b>	Laranja picada	Maçã picada	Abacaxi picado	Laranja picada	Banana amassada c/ aveia
<b>Almoço</b>	Papa de polenta c/ feijão + frango cozido desfiado + cenoura cozida	Papa de mandioca + feijão + frango cozido desfiado + beterraba cozida	Papa de batata c/ feijão + carne de panela desfiada + chuchu cozido + tomate picado	Papa de arroz c/ feijão + ovos mexidos + cenoura cozida + alface e tomate picados	Papa de mandioquinha + feijão + carne moída refogada + tomate picado
<b>Lanche tarde</b>	Fórmula infantil + maçã picada	Fórmula infantil + laranja picada	Fórmula infantil + banana	Fórmula infantil + banana amassada c/ aveia	Fórmula infantil + laranja picada
<b>Jantar</b>	Sopa de mandioca c/ carne	Papa de arroz c/ feijão + carne de panela desfiada + cenoura cozida	Papa de arroz c/ feijão + pernil cozido desfiado + abóbora moranga cozida	Sopa de fubá c/ legumes e frango	Sopa de legumes c/ macarrão e carne moída
	<b>SEGUNDA-FEIRA (20/09)</b>	<b>TERÇA-FEIRA (21/09)</b>	<b>QUARTA-FEIRA (22/09)</b>	<b>QUINTA-FEIRA (23/09)</b>	<b>SEXTA-FEIRA (24/09)</b>
<b>Desjejum</b>	Fórmula infantil	Fórmula infantil	Fórmula infantil	Fórmula infantil	Fórmula infantil
<b>Lanche manhã</b>	Laranja picada	Abacaxi picado	Melão	Laranja picada	Goiaba
<b>Almoço</b>	Papa de arroz c/ feijão + ovos cozidos + chuchu cozido + tomate picado	Papa de batata c/ feijão + carne de panela desfiada + tomate picado	Papa de arroz c/ feijão + frango cozido desfiado + abóbora moranga cozida	Papa de arroz c/ feijão + carne moída refogada + chuchu cozido	Papa de arroz c/ feijão + pernil cozido desfiado + couve refogada

Lanche tarde	Fórmula infantil + abacaxi picado	Fórmula infantil + laranja picada	Fórmula infantil + abacaxi picado	Fórmula infantil + goiaba picada	Fórmula infantil + melão picado
Jantar	Sopa de legumes c/ macarrão e frango cozido desfiado	Papa de batata doce c/ feijão + carne moída refogada	Sopa de legumes c/ macarrão e carne desfiada	Papa de batata doce c/ feijão + pernil cozido desfiado	Canja
	<b>SEGUNDA-FEIRA (27/08)</b>	<b>TERÇA-FEIRA (28/09)</b>	<b>QUARTA-FEIRA (29/09)</b>	<b>QUINTA-FEIRA (30/09)</b>	
Desjejum	Fórmula infantil	Fórmula infantil	Fórmula infantil	Fórmula infantil	
Lanche manhã	Melão picado	Laranja picada	Mamão picado	Banana	
Almoço	Polenta com molho de carne desfiada + feijão	Papa de batata doce c/ feijão + frango cozido desfiado + tomate picado	Papa de arroz c/ feijão + ovos cozidos picados + cabotiã refogada	Papa de arroz c/ feijão + frango cozido desfiado + chicória refogada + tomate picado	
Lanche tarde	Fórmula infantil + goiaba picada	Fórmula infantil + melão picado	Fórmula infantil + banana	Fórmula infantil + mamão picado	
Jantar	Sopa de feijão c/ macarrão e frango cozido desfiado	Papa de arroz c/ feijão + carne de panela desfiada + cabotiã cozida	Sopa de fubá c/ legumes e frango	Papa de batata c/ feijão + carne moída cozida + cenoura cozida + tomate picado	

**Obs: as frutas poderão ser servidas como sobremesa nos horários de almoço e jantar.**

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.

**Observações:**

- Oferecer água em todos os intervalos das refeições.

**- Não utilizar achocolatado e açúcar em leite e sucos.**

- Não oferecer às crianças sobras de alimentos da refeição anterior.

- Nunca bater os alimentos no liquidificador. Para esta idade o ideal é **amassar bem o alimento com o garfo**, depois de cozinhá-lo bastante em quantidade de água suficiente (ficar quase desmanchando).
- Temperar as papas somente com alho e cebola.
- Oferecer à criança os alimentos dispostos separadamente no prato para que ela conheça e se familiarize com o sabor de cada um.
- Acima de 10 meses de idade já é esperado que a criança consuma alimentos na consistência comum ao adulto. Somente atentar-se para alguns alimentos mais duros, os quais ainda devem ser bem cozidos.
- Os **legumes** referidos no cardápio podem ser substituídos entre si, em casos decorrentes a 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 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 for recebido frutas verdes, armazenar e servir mais próximo ao final da semana.

Vanessa Giselle Lopes Ribeiro  
Nutricionista  
CRN-3: 18029

Karla Brito Rodrigues Renofio  
Nutricionista  
CRN-3: 24175

Laura Resende Osinski  
Nutricionista  
CRN-3: 28567