



PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE BARRETOS

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

SETOR DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



CARDÁPIOS 2021 – Setembro
CEMEIS – Período parcial (Tenente Afonso e Vida Nova)

			QUARTA-FEIRA (01/09)	QUINTA-FEIRA (02/09)	SEXTA-FEIRA (03/09)
Desjejum			Pão c/ manteiga + leite	Pão c/ manteiga + leite c/ achocolatado	Pão c/ manteiga + vitamina de banana
Lanche da manhã			Laranja picada	Banana picada c/ aveia	Mamão picado
Almoço/Jantar			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
Lanche da tarde			Laranja picada + bolacha	Banana picada c/ aveia	Mamão picado
	SEGUNDA-FEIRA (06/09)	TERÇA-FEIRA (07/09)	QUARTA-FEIRA (08/09)	QUINTA-FEIRA (09/09)	SEXTA-FEIRA (10/09)
Desjejum	Ponto facultativo	Feriado	Pão c/ manteiga + leite	Pão c/ manteiga + leite c/ achocolatado	Pão c/ manteiga + leite
Lanche da manhã			Mamão picado	Laranja picada	Maçã
Almoço/Jantar			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
Lanche da tarde			Bolacha + leite	Maçã	Laranja picada + bolacha

	SEGUNDA-FEIRA (13/09)	TERÇA-FEIRA (14/09)	QUARTA-FEIRA (15/09)	QUINTA-FEIRA (16/09)	SEXTA-FEIRA (17/09)
Desjejum	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
Lanche da manhã	Laranja picada	Maçã	Abacaxi em rodela	Laranja picada	Banana amassada c/ aveia
Almoço/Jantar	Macarronada c/ molho de frango e muçarela + salada de cenoura ralada	Arroz + feijão + quibebe de frango c/ mandioca + salada de beterraba	Arroz + feijão + carne de panela c/ batata + salada de chuchu ao vinagrete	Arroz c/ ovos mexidos e cenoura + feijão + salada de alface c/ tomate picados	Arroz + feijão + carne moída c/ mandioquinha + salada de tomate
Lanche da tarde	Laranja picada + bolacha	Maçã	Abacaxi m rodela	Laranja picada + bolacha	Banana amassada c/ aveia
	SEGUNDA-FEIRA (20/09)	TERÇA-FEIRA (21/09)	QUARTA-FEIRA (22/09)	QUINTA-FEIRA (23/09)	SEXTA-FEIRA (24/09)
Desjejum	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
Lanche da manhã	Laranja picada	Abacaxi em rodela	Melão em fatias	Bolacha salgada c/ doce de banana	Goiaba
Almoço/Jantar	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
Lanche da tarde	Laranja picada + bolacha	Abacaxi em rodela	Melão em fatias	Bolacha salgada c/ doce de banana	Goiaba
	SEGUNDA-FEIRA (27/08)	TERÇA-FEIRA (28/09)	QUARTA-FEIRA (29/09)	QUINTA-FEIRA (30/09)	
Desjejum	Pão c/ manteiga ao forno + leite	Pão c/ manteiga + leite c/ achocolatado	Pão c/ manteiga + leite	Pão c/ manteiga + vitamina de banana	
Lanche da manhã	Melão em fatias	Biscoito + suco de caju	Mamão picado	Banana	

Almoço/Jantar	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	
Lanche da tarde	Melão em fatias	Biscoito + suco de caju	Mamão picado	Banana	

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
Cemeis - Período parcial (Tenente Afonso e Vida Nova)

Berçário I – 4 a 10 meses

			QUARTA-FEIRA (01/09)	QUINTA-FEIRA (02/09)	SEXTA-FEIRA (03/09)
Desjejum (7:00h)			Fórmula infantil	Fórmula infantil	Fórmula infantil
Lanche manhã (8:00h)			Laranja picada	Banana amassada c/ aveia	Mamão picado
Almoço/jantar (10:30h)			Papa de mandioca c/ feijão + pernil cozido desfiado + tomate picado	Papa de batata c/ feijão + ovos cozidos + cenoura cozida + couve refogada	Papa de batata c/ feijão + carne moída refogada + cenoura cozida + tomate picado
Lanche tarde (14:00h)			Fórmula infantil + mamão picado	Fórmula infantil + laranja picada	Fórmula infantil + banana amassada c/ aveia
	SEGUNDA-FEIRA (06/09)	TERÇA-FEIRA (07/09)	QUARTA-FEIRA (08/09)	QUINTA-FEIRA (09/09)	SEXTA-FEIRA (10/09)
Desjejum (7:00h)	Ponto facultativo	Feriado	Fórmula infantil	Fórmula infantil	Fórmula infantil
Lanche manhã (8:00h)			Mamão picado	Maçã picada	Laranja picada
Almoço/jantar (10:30h)			Papa de mandioca c/ feijão + carne moída refogada + cenoura cozida	Papa de batata doce c/ feijão + carne de panela desfiada + cenoura cozida	Papa de arroz c/ feijão + omelete + beterraba cozida
Lanche tarde (14:00h)			Fórmula infantil + laranja picada	Fórmula infantil + mamão picado	Fórmula infantil + maçã picada

	SEGUNDA-FEIRA (13/09)	TERÇA-FEIRA (14/09)	QUARTA-FEIRA (15/09)	QUINTA-FEIRA (16/09)	SEXTA-FEIRA (17/09)
Desjejum (7:00h)	Fórmula infantil	Fórmula infantil	Fórmula infantil	Fórmula infantil	Fórmula infantil
Lanche manhã (8:00h)	Laranja picada	Maçã picada	Abacaxi picado	Laranja picada	Banana amassada c/ aveia
Almoço/jantar (10:30h)	Papa de polenta c/ feijão + frango cozido desfiado + cenoura cozida	Papa de mandioca c/ feijão + frango cozido + 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 c/ feijão + carne moída refogada + tomate picado
Lanche tarde (14:00h)	Fórmula infantil + maçã picada	Fórmula infantil + laranja picada	Fórmula infantil + banana	Fórmula infantil + banana amassada c/ aveia	Fórmula infantil + laranja picada
	SEGUNDA-FEIRA (20/09)	TERÇA-FEIRA (21/09)	QUARTA-FEIRA (22/09)	QUINTA-FEIRA (23/09)	SEXTA-FEIRA (24/09)
Desjejum (7:00h)	Fórmula infantil	Fórmula infantil	Fórmula infantil	Fórmula infantil	Fórmula infantil
Lanche manhã (8:00h)	Laranja picada	Abacaxi picado	Melão picado	Laranja picada	Goiaba picada
Almoço/jantar (10:30h)	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 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 (14:00h)	Fórmula infantil + abacaxi picado	Fórmula infantil + laranja picada	Fórmula infantil + abacaxi picado	Fórmula infantil + goiaba picada	Fórmula infantil + melão picado
	SEGUNDA-FEIRA (27/08)	TERÇA-FEIRA (28/09)	QUARTA-FEIRA (29/09)	QUINTA-FEIRA (30/09)	
Desjejum (7:00h)	Fórmula infantil	Fórmula infantil	Fórmula infantil	Fórmula infantil	
Lanche manhã (8:00h)	Melão picado	Laranja picada	Mamão picado	Banana	
Almoço/jantar (10:30h)	Polenta c/ molho de carne desfiada	Papa de batata doce c/ feijão + frango cozido desfiado + tomate picado	Papa de arroz c/ feijão + ovos mexidos + cabotiã refogada	Papa de arroz c/ feijão + frango cozido desfiado + chicória refogada + tomate picado	

Lanche tarde (14:00h)	Fórmula infantil + goiaba picada	Fórmula infantil + melão picado	Fórmula infantil + banana	Fórmula infantil + mamão 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 cozinha-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