



PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE BARRETOS

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

SETOR DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



CARDÁPIO 2021 – Outubro CEMEIS – Período parcial (Tenente Afonso e Vida Nova)

	SEGUNDA-FEIRA (27/09)	TERÇA-FEIRA (28/09)	QUARTA-FEIRA (29/09)	QUINTA-FEIRA (30/09)	SEXTA-FEIRA (01/10)
Desjejum					Pão c/ manteiga + vitamina de mamão
Lanche da manhã					Banana
Almoço					Arroz + feijão + carne moída c/ batata e cenoura
Lanche da tarde					Banana + bolacha
	SEGUNDA-FEIRA (04/10)	TERÇA-FEIRA (05/10)	QUARTA-FEIRA (06/10)	QUINTA-FEIRA (07/10)	SEXTA-FEIRA (08/10)
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 + vitamina de banana
Lanche da manhã	Mamão	Laranja	Milho verde cozido + suco de caju	Banana + Bolo de chocolate + leite	Cachorro quente + suco de caju
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 + creme de milho + salada de pepino c/ tomate + maçã	Galinhada + feijão + mamão	Arroz + feijão + pernil cozido c/ batatas + salada de tomate + banana
Lanche da tarde	Laranja + bolachas	Laranja + bolacha	Milho verde cozido + suco de caju	Banana + Bolo de chocolate + leite	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					

Lanche da manhã	Ponto facultativo	Feriado	Sem atividades	Sem atividades	Sem atividades
Almoço					
Lanche da tarde					
	SEGUNDA-FEIRA (18/10)	TERÇA-FEIRA (19/10)	QUARTA-FEIRA (20/10)	QUINTA-FEIRA (21/10)	SEXTA-FEIRA (22/10)
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 + vitamina de banana
Lanche da manhã	Bolacha maisena	Bolacha rosquinha	Banana	Mamão c/ aveia	Salada de frutas
Almoço	Arroz + feijão + polenta com molho de carne de panela desfiada + salada de cenoura ralada	Arroz + feijão + frango cozido c/ batatas	Arroz + feijão + carne moída com milho refogado + salada de beterraba	Arroz + feijão + farofa com ovos + couve refogada	Arroz + feijão + frango cozido c/ mandioquinha + salada de tomate
Lanche da tarde	Bolacha salgada	Bolacha maisena	Banana	Mamão c/ aveia	Salada de frutas
	SEGUNDA-FEIRA (25/10)	TERÇA-FEIRA (26/10)	QUARTA-FEIRA (27/10)	QUINTA-FEIRA (28/10)	SEXTA-FEIRA (29/10)
Desjejum	Pão c/ manteiga ao forno + leite	Pão c/ manteiga + leite c/ achocolatado	Pão c/ manteiga + vitamina de melão	Pão c/ manteiga + leite c/ achocolatado	Feriado
Lanche da manhã	Mamão	Biscoito	Goiaba	Bolo branco c/ cobertura de doce de goiaba + suco de melão	
Almoço	Arroz + feijão + ovos cozidos c/ batatas + salada de tomate	Arroz + feijão + frango cozido c/ batata doce	Arroz + feijão + estrogonofe de carne + salada de cenoura ralada	Arroz + feijão + carne moída c/ legumes (batata, cenoura e chuchu) + melão	
Lanche da tarde	Mamão	Biscoito + leite	Goiaba	Bolo branco c/ cobertura de doce de goiaba + suco de melão	

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 – Outubro
Cemeis - Período parcial (Tenente Afonso e Vida Nova)

Berçário I – 4 a 10 meses

	SEGUNDA-FEIRA (27/09)	TERÇA-FEIRA (28/09)	QUARTA-FEIRA (29/09)	QUINTA-FEIRA (30/09)	SEXTA-FEIRA (01/10)
Desjejum					Fórmula infantil
Lanche da manhã					Banana
Almoço					Papa de arroz + feijão + carne moída refogada + batata e cenoura cozidas
Lanche da tarde					Fórmula infantil + Banana
	SEGUNDA-FEIRA (04/10)	TERÇA-FEIRA (05/10)	QUARTA-FEIRA (06/10)	QUINTA-FEIRA (07/10)	SEXTA-FEIRA (08/10)
Desjejum	Fórmula infantil	Fórmula infantil	Fórmula infantil	Fórmula infantil	Fórmula infantil
Lanche da manhã	Mix de mamão e laranja picados	Laranja picada	Mamão picado	Maçã raspadinha	Mix de frutas
Almoço	Papa de batata + feijão + cabotiã + ovo mexido	Papa de arroz e feijão + carne de panela + cenoura cozida	Papa de batata e feijão + carne moída com milho verde refogado	Papa de polenta + feijão + cenoura cozida + frango cozido desfiado + tomate	Papa de arroz e feijão + pernil cozido + milho refogado + pepino
Lanche da tarde	Fórmula infantil + mix de mamão e laranja picados	Fórmula infantil + laranja picada	Fórmula infantil + mamão picado	Fórmula infantil + maçã raspadinha	Fórmula infantil + mix de frutas
	SEGUNDA-FEIRA (11/10)	TERÇA-FEIRA (12/10)	QUARTA-FEIRA (13/10)	QUINTA-FEIRA (14/10)	SEXTA-FEIRA (15/10)
Desjejum					

	Ponto facultativo	Feriado	Sem atividades	Sem atividades	Feriado
Lanche da manhã					
Almoço					
Lanche da tarde					
	SEGUNDA-FEIRA (18/10)	TERÇA-FEIRA (19/10)	QUARTA-FEIRA (20/10)	QUINTA-FEIRA (21/10)	SEXTA-FEIRA (22/10)
Desjejum	Fórmula infantil	Fórmula infantil	Fórmula infantil	Fórmula infantil	Fórmula infantil
Lanche da manhã	Maçã raspadinha	Maçã raspadinha	Mamão picado	Maçã raspadinha	Banana
Almoço	Papa de arroz e feijão + cenoura cozida + carne de panela	Papa de batata + cenoura e feijão + frango cozido desfiado	Papa de batata doce e feijão + carne moída com milho verde refogado + beterraba cozida	Papa de fubá + feijão + ovo cozido + couve refogada	Papa de arroz e feijão + mandioquinha cozida + frango cozido + tomate
Lanche da tarde	Fórmula infantil + Maçã raspadinha	Fórmula infantil + Maçã raspadinha	Fórmula infantil + mamão picado	Fórmula infantil + maçã raspadinha	Fórmula infantil + banana
	SEGUNDA-FEIRA (25/10)	TERÇA-FEIRA (26/10)	QUARTA-FEIRA (27/10)	QUINTA-FEIRA (28/10)	SEXTA-FEIRA (29/10)
Desjejum	Fórmula infantil	Fórmula infantil	Fórmula infantil	Fórmula infantil	Feriado
Lanche da manhã	Mamão picado	Maçã raspadinha	Melão	Goiaba	
Almoço	Papa de arroz e feijão + ovo mexido + beterraba cozida	Papa de batata e feijão + frango cozido + cenoura cozida + tomate picado	Papa de arroz e feijão + cabotiã + carne de panela + chuchu cozido	Papa de arroz e feijão + carne moída refogada + cenoura cozida + tomate picado	
Lanche da tarde	Fórmula infantil + mamão picado	Fórmula infantil + Maçã raspadinha	Fórmula infantil + melão	Fórmula infantil + goiaba	

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