



PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE BARRETOS

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

SETOR DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



CARDÁPIO 2021 – Novembro

CEMEI - Período integral

	SEGUNDA-FEIRA (01/11)	TERÇA-FEIRA (02/11)	QUARTA-FEIRA (03/11)	QUINTA-FEIRA (04/11)	SEXTA-FEIRA (05/11)
Desjejum	Ponto facultativo	Feriado	Pão c/ manteiga ao forno + leite	Pão c/ manteiga + leite c/ achocolatado	Pão c/ manteiga + leite c/ achocolatado
Lanche da manhã			Bolacha rosquinha e leite	Melancia	Bolacha maisena e leite
Almoço			Arroz + feijão + carne de panela + salada de pepino	Arroz + feijão + omelete de forno	Arroz + feijão + frango cozido + purê de cabotiã
Lanche da tarde			Vitamina de banana e bolacha salgada	Bolacha salgada com doce de goiaba	Melancia
Jantar			Sopa de legumes com macarrão e frango	Macarronada à bolonhesa	Sopa de feijão c/ legumes, macarrão e carne moída
	SEGUNDA-FEIRA (08/11)	TERÇA-FEIRA (09/11)	QUARTA-FEIRA (10/11)	QUINTA-FEIRA (11/11)	SEXTA-FEIRA (12/11)
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	Bolacha rosquinha e leite	Bolacha maisena e leite	Banana	Banana	Banana
Almoço	Arroz + feijão + polenta c/ molho de carne moída + salada de chuchu	Galinhada + feijão	Arroz + feijão + carne de panela c/mandioca	Arroz c/ ovos mexidos + feijão + couve refogada	Arroz + feijão + frango cozido c/ cenoura e chuchu + salada de repolho
Lanche da tarde	Biscoito + suco de caju	Bolacha salgada + leite	Vitamina de mamão e bolacha salgada	Mamão com aveia	Mix de banana e mamão
Jantar	Macarronada c/molho de tomate + carne de panela	Sopa de fubá c/ legumes c/ carne moída	Macarronada c/molho de frango + salada de repolho	Sopa de mandioca com frango desfiado	Macarronada à bolonhesa + salada de couve

	SEGUNDA-FEIRA (15/11)	TERÇA-FEIRA (16/11)	QUARTA-FEIRA (17/11)	QUINTA-FEIRA (18/11)	SEXTA-FEIRA (19/11)
Desjejum	Feriado	Pão c/ manteiga + leite c/ achocolatado	Pão c/ manteiga + leite	Pão c/ manteiga + leite c/ achocolatado	Pão c/ manteiga + leite
Lanche da manhã		Vitamina de mamão	Melão	Melancia	Melão
Almoço		Arroz + feijão + omelete de forno + salada de repolho	Arroz + feijão + carne moída refogada c/ milho verde	Arroz + feijão + frango cozido + salada de beterraba	Arroz + feijão + pernil cozido c/mandioca
Lanche da tarde		Bolacha salgada + leite	Melancia	Vitamina de melão	Melancia
Jantar		Macarronada c/ molho de frango + salada de cenoura ralada	Canja	Macarronada c/ molho de carne em tiras + suco de uva	Sopa de mandioca c/ carne moída
	SEGUNDA-FEIRA (22/11)	TERÇA-FEIRA (23/11)	QUARTA-FEIRA (24/11)	QUINTA-FEIRA (25/11)	SEXTA-FEIRA (26/11)
Desjejum	Pão c/ manteiga ao forno + leite	Pão c/ manteiga + leite c/ achocolatado	Pão c/ manteiga + vitamina de fruta	Pão c/ manteiga + leite c/ achocolatado	Pão c/ manteiga + leite
Lanche da manhã	Bolacha rosquinha e leite	Bolacha maisena	Mamão	Banana	Mix de banana c/ mamão
Almoço	Arroz + feijão + ovos cozidos + salada de beterraba	Arroz + feijão + pirão de frango + milho verde refogado	Arroz + feijão + carne moída refogada + abóbora moranga refogada	Arroz + feijão + peixe assado com batata, cebola e tomate	Arroz + feijão + carne de panela + batata doce assada temperada com açafrão
Lanche da tarde	Bolacha salgada e leite	Bolacha rosquinha e leite	Banana com aveia	Vitamina de mamão	Bolacha salgada com doce de banana
Jantar	Macarronada à bolonhesa + salada de beterraba	Sopa de fubá c/ legumes e carne desfiada	Macarronada c/ molho de tomate + frango cozido desfiado + salada de tomate	Sopa de mandioca c/ carne desfiada	Macarronada com molho de frango
	SEGUNDA-FEIRA (29/11)	TERÇA-FEIRA (30/11)			
Desjejum	Pão c/ manteiga ao forno + leite	Pão c/ manteiga + leite c/ achocolatado			
Lanche da manhã	Bolacha maisena e leite	Vitamina de mamão			

Almoço	Arroz c/ ovos mexidos + feijão + salada de chuchu ao vinagrete	Arroz + feijão + carne de panela c/ abóbora moranga + salada de tomate		
Lanche da tarde	Biscoito + suco de caju	Bolacha rosquinha e leite		
Jantar	Canja	Macarronada c/molho de carne moída + 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 – Outubro

CEMEI - Período Integral

Berçário I – 4 a 10 meses

	SEGUNDA-FEIRA (01/11)	TERÇA-FEIRA (02/11)	QUARTA-FEIRA (03/11)	QUINTA-FEIRA (04/11)	SEXTA-FEIRA (05/11)
Desjejum	Ponto facultativo	Feriado	Fórmula infantil	Fórmula infantil	Fórmula infantil
Lanche da manhã			Melancia	Melancia	Melancia
Almoço			Papa de arroz e feijão + carne de panela desfiada + pepino	Papa de arroz e feijão + ovos cozidos + cabotiã refogada	Papa de arroz e feijão + frango cozido desfiado + purê de cabotiã
Lanche da tarde			Fórmula infantil	Fórmula infantil	Fórmula infantil
Jantar			Sopa de legumes com macarrão e frango	Papa de arroz e feijão + carne moída refogada + pepino	Sopa de feijão c/ legumes, macarrão e carne moída
	SEGUNDA-FEIRA (08/11)	TERÇA-FEIRA (09/11)	QUARTA-FEIRA (10/11)	QUINTA-FEIRA (11/11)	SEXTA-FEIRA (12/11)
Desjejum	Fórmula infantil	Fórmula infantil	Fórmula infantil	Fórmula infantil	Fórmula infantil
Lanche da manhã	Melancia	Melancia	Banana	Mamão	Mix de banana e mamão
Almoço	Papa de arroz e feijão + carne moída refogada + chuchu cozido	Polenta + feijão + frango cozido e desfiado + cenoura cozida	Papa de mandioca + feijão + carne de panela desfiada	Papa de arroz e feijão + ovos mexidos + couve refogada	Papa de arroz e feijão + frango cozido e desfiado c/ cenoura e chuchu + repolho refogado

Lanche da tarde	Fórmula infantil	Fórmula infantil	Fórmula infantil + mamão	Fórmula infantil + banana	Fórmula infantil + mamão
Jantar	Papa de arroz e feijão + carne de panela desfiada + cabotiã refogada	Sopa de fubá c/ legumes e c/ carne moída	Papa de arroz e feijão + frango cozido e desfiado + repolho refogado	Sopa de mandioca com frango desfiado	Papa de arroz e feijão + carne moída refogada + couve refogada
	SEGUNDA-FEIRA (15/11)	TERÇA-FEIRA (16/11)	QUARTA-FEIRA (17/11)	QUINTA-FEIRA (18/11)	SEXTA-FEIRA (19/11)
Desjejum	Feriado	Fórmula infantil	Fórmula infantil	Fórmula infantil	Fórmula infantil
Lanche da manhã		Mamão	Melão	Melancia	Melão
Almoço		Papa de arroz e feijão + ovos cozidos + cenoura cozida + repolho refogado	Papa de arroz e feijão + carne moída refogada + milho verde refogado	Papa de arroz e feijão + frango cozido e desfiado + beterraba cozida	Papa de mandioca + feijão + pernil cozido e desfiado
Lanche da tarde		Fórmula infantil + mamão	Fórmula infantil + melancia	Fórmula infantil + melão	Fórmula infantil + melancia
Jantar		Papa de arroz e feijão + frango em molho + cenoura cozida	Canja	Papa de arroz e feijão + carne cozida desfiada + milho refogado	Sopa de mandioca c/ carne moída
	SEGUNDA-FEIRA (22/11)	TERÇA-FEIRA (23/11)	QUARTA-FEIRA (24/11)	QUINTA-FEIRA (25/11)	SEXTA-FEIRA (26/11)
Desjejum	Fórmula infantil	Fórmula infantil	Fórmula infantil	Fórmula infantil	Fórmula infantil
Lanche da manhã	Melão	Melancia	Banana	Mamão	Mix de banana c/ mamão
Almoço	Papa de arroz e feijão + ovos cozidos + beterraba cozida	Papa de arroz e feijão + frango cozido desfiado + milho refogado	Papa de arroz e feijão + carne moída refogada + abóbora moranga refogada	Papa de arroz e feijão + peixe refogado c/ batata e tomate	Papa de batata doce + feijão + carne de panela desfiada
Lanche da tarde	Fórmula infantil + melancia	Fórmula infantil + melão	Fórmula infantil + mamão	Fórmula infantil + banana	Fórmula infantil + mamão
Jantar	Papa de arroz e feijão + carne moída refogada + beterraba cozida	Sopa de fubá c/ legumes e carne desfiada	Papa de arroz e feijão + frango cozido e desfiado + chuchu cozido + tomate	Sopa de mandioca c/ carne desfiada	Papa de arroz e feijão + frango cozido desfiado + abóbora moranga desfiada
	SEGUNDA-FEIRA (29/11)	TERÇA-FEIRA (30/11)			
Desjejum	Fórmula infantil	Fórmula infantil			

Lanche da manhã	Mamão	Mamão		
Almoço	Papa de arroz e feijão + ovos mexidos + chuchu cozido + tomate	Papa de arroz e feijão + carne de panela desfiada + abóbora moranga cozida		
Lanche da tarde	Fórmula infantil	Fórmula infantil		
Jantar	Canja	Papa de batata doce + feijão + carne moída refogada		

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