



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



CARDÁPIO 2021 – Dezembro
CEMEI - Período integral

Orientações de final de ano:

- Orientamos que a unidade escolar verifique cuidadosamente os itens em estoque a fim de identificar os alimentos próximos ao vencimento.
- Orientamos que a unidade utilize os alimentos próximos ao vencimento para que não ocorram desperdícios, mesmo que sejam necessárias modificações nos cardápios (consultar o Setor de Alimentação).
- Caso a unidade possua alimentos que, mesmo modificando o cardápio, não serão utilizados antes de vencer, cabe a unidade informar o Setor de Alimentação Escolar com antecedência, ou seja, ANTES DE O ALIMENTO VENCER e com tempo hábil para que o setor faça o recolhimento desses alimentos e o remanejamento.

- A colaboração e responsabilidade de todos se faz muito importante para evitarmos desperdícios de alimentos.

	SEGUNDA-FEIRA (29/11)	TERÇA-FEIRA (30/11)	QUARTA-FEIRA (01/12)	QUINTA-FEIRA (02/12)	SEXTA-FEIRA (03/12)
Desjejum			Pão c/ manteiga ao forno + leite	Pão c/ manteiga + leite c/ achocolatado	Pão c/ manteiga + leite c/ achocolatado
Lanche da manhã			Mamão	Goiaba	Mamão
Almoço			Arroz + feijão + polenta c/ molho de frango + salada tomate	Arroz + feijão + carne de panela c/ batata	Arroz + feijão + quibe assado + abobrinha refogada
Lanche da tarde			Goiaba	Mamão c/ aveia	Goiaba

Jantar			Sopa de feijão c/ legumes macarrão e carne moída	Sopa de legumes c/ macarrão e frango	Macarronada ao sugo + frango cozido + salada de cenoura ralada c/ tomate
	SEGUNDA-FEIRA (06/12)	TERÇA-FEIRA (07/12)	QUARTA-FEIRA (08/12)	QUINTA-FEIRA (09/12)	SEXTA-FEIRA (10/12)
Desjejum	Pão c/ manteiga ao forno + Vitamina de mamão	Pão c/ manteiga + leite c/ achocolatado	Pão c/ manteiga + leite	Pão c/ manteiga + leite c/ achocolatado	Pão c/ manteiga + leite
Lanche da manhã	Goiaba	Mamão	Melão	Mamão	Melão
Almoço	Arroz + feijão + salada de ovos c/ cenoura e chuchu cozidos	Arroz + feijão + pirão de frango + salada de cenoura ralada	Arroz + feijão + peixe assado c/ batata e cenoura + salada de pepino	Arroz + feijão + frango c/ milho verde e batata + salada de berinjela	Arroz + feijão + polenta c/ molho de carne moída + salada de pepino c/ tomate
Lanche da tarde	Mamão	Goiaba	Mamão	Melão	Mamão
Jantar	Canja	Macarronada à bolonhesa + Suco caju	Macarronada c/ molho branco + frango cozido + abobrinha refogada	Sopa de mandioca c/ carne desfiada	Sopa de fubá c/ legumes e frango
	SEGUNDA-FEIRA (13/12)	TERÇA-FEIRA (14/12)	QUARTA-FEIRA (15/12)	QUINTA-FEIRA (16/12)	SEXTA-FEIRA (17/12)
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	Vitamina de melão	Melão	Banana	Laranja picada	Laranja picada
Almoço	Arroz + feijão + omelete de forno + salada de cenoura ralada	Galinhada + feijão + batata doce cozida e assada temperada c/ sal, alho orégano e açafrão	Arroz + feijão + carne moída c/ mandioquinha	Arroz + feijão + carne de panela c/ mandioca	Arroz + feijão + frango cozido + salada de beterraba
Lanche da tarde	Vitamina de melão	Melão	Banana c/ aveia	Banana	Banana
Jantar	Sopa de legumes c/ macarrão e carne moída	Macarronada c/ molho de frango + salada de beterraba	Sopa de feijão c/ legumes, macarrão e frango	Canja	Macarronada c/molho de carne desfiada + suco de laranja
	SEGUNDA-FEIRA (20/12)	TERÇA-FEIRA (21/12)	QUARTA-FEIRA (22/12)	QUINTA-FEIRA (23/12)	SEXTA-FEIRA (24/11)
Desjejum	Pão c/ manteiga ao forno + leite	Pão c/ manteiga + leite c/ achocolatado	Pão c/ manteiga + leite	Pão c/ manteiga + leite c/ achocolatado	

Lanche da manhã	Vitamina de banana	Laranja picada	Banana	Banana c/ aveia
Almoço	Arroz + feijão + carne moída refogada + salada de chuchu ao vinagrete	Galinhada + feijão + farofa c/ ovos cozidos	Arroz + feijão + carne de panela + purê de cabotiã	Arroz + feijão + carne moída refogada c/ tomate + abobrinha refogada
Lanche da tarde	Vitamina de banana	Banana	Laranja picada	Laranja picada
Jantar	Sopa de fubá c/ legumes e carne desfiada	Macarronada c/ molho branco + carne de panela + Suco uva	Sopa de feijão c/ legumes, macarrão e frango	Macarronada ao sugo + frango refogado

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 hortifrútiis, 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 – Dezembro

CEMEI - Período Integral

Berçário I – 4 a 10 meses

	SEGUNDA-FEIRA (29/11)	TERÇA-FEIRA (30/11)	QUARTA-FEIRA (01/12)	QUINTA-FEIRA (02/12)	SEXTA-FEIRA (03/12)
Desjejum			Fórmula infantil	Fórmula infantil	Fórmula infantil
Lanche da manhã			Melão	Goiaba	Melão
Almoço			Papa de arroz e feijão + polenta c/ molho de frango + tomate	Papa de batata + feijão + carne de panela desfiada + abobrinha refogada	Papa de arroz e feijão + carne moída refogada + abobrinha refogada
Lanche da tarde			Fórmula infantil + goiaba	Fórmula infantil + melão	Fórmula infantil + goiaba
Jantar			Sopa de feijão c/ legumes macarrão e carne moída	Sopa de legumes c/ macarrão e frango	Papa de arroz e feijão + frango cozido desfiado + cenoura cozida
	SEGUNDA-FEIRA (06/12)	TERÇA-FEIRA (07/12)	QUARTA-FEIRA (08/12)	QUINTA-FEIRA (09/12)	SEXTA-FEIRA (10/12)

Desjejum	Fórmula infantil	Fórmula infantil	Fórmula infantil	Fórmula infantil	Fórmula infantil
Lanche da manhã	Melão	Goiaba	Mamão	Melão	Mamão
Almoço	Papa de arroz e feijão + ovos cozidos + chuchu cenoura cozidos	Papa de arroz e feijão + frango + cenoura ralada	Papa de batata + feijão + peixe assado + pepino	Papa de arroz e feijão + frango cozido c/ batata + beterraba cozida	Polenta c/ molho de carne moída + feijão + pepino e tomate
Lanche da tarde	Fórmula infantil + goiaba	Fórmula infantil + melão	Fórmula infantil + melão	Fórmula infantil + mamão	Fórmula infantil + Melão
Jantar	Canja	Papa de arroz e feijão + carne moída + abobrinha refogada c/tomate	Sopa de fubá c/ legumes e frango	Papa de arroz e feijão + frango cozido desfiado + batata doce cozida	Canja
	SEGUNDA-FEIRA (13/12)	TERÇA-FEIRA (14/12)	QUARTA-FEIRA (15/12)	QUINTA-FEIRA (16/12)	SEXTA-FEIRA (17/12)
Desjejum	Fórmula infantil	Fórmula infantil	Fórmula infantil	Fórmula infantil	Fórmula infantil
Lanche da manhã	Mamão	Mamão	Banana	Laranja picada	Banana
Almoço	Papa de arroz e feijão + omelete de forno + cenoura cozida	Papa de arroz e feijão + frango cozido + batata doce cozida	Papa de arroz e feijão + carne moída c/ mandioquinha	Papa de mandioca + feijão + carne de panela desfiada	Papa de arroz e feijão + frango cozido desfiado + berinjela refogada
Lanche da tarde	Fórmula infantil + melão	Fórmula infantil + melão	Fórmula infantil + laranja picada	Fórmula infantil + banana	Fórmula infantil + laranja
Jantar	Sopa de legumes c/ macarrão e carne moída	Papa de arroz e feijão + frango cozido desfiado + beterraba cozida	Sopa de mandioca c/ carne desfiada	Sopa de feijão c/ legumes, macarrão e frango	Papa de arroz e feijão + carne de panela desfiada + chuchu cozido
	SEGUNDA-FEIRA (20/12)	TERÇA-FEIRA (21/12)	QUARTA-FEIRA (22/12)	QUINTA-FEIRA (23/12)	SEXTA-FEIRA (24/11)
Desjejum	Fórmula infantil	Fórmula infantil	Fórmula infantil	Fórmula infantil	
Lanche da manhã	Banana	Laranja picada	Banana	Laranja picada	
Almoço	Papa de arroz e feijão + carne moída refogada + chuchu e tomate	Papa de arroz e feijão + frango cozido + mandioquinha cozida	Papa de cabotiã + feijão + carne de panela desfiada	Papa de arroz e feijão + carne moída refogada + abobrinha refogada + tomate	
Lanche da tarde	Fórmula infantil + laranja picada	Fórmula infantil + banana	Fórmula infantil + laranja	Fórmula infantil + banana	

Jantar	Sopa de fubá c/ legumes e carne desfiada	Papa de arroz e feijão + carne de panela desfiada + berinjela refogada	Sopa de feijão c/ legumes, macarrão e frango	Papa de arroz e feijão + frango cozido desfiado + cabotiã 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