



**PREFEITURA MUNICIPAL DE BARRETOS**  
**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, ESPORTE E LAZER**  
**SETOR DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR**



CARDÁPIO 2018 – Outubro

Cemeis

**Berçário I – 4 a 10 meses**

1ª Semana – Legumes disponíveis: batata, cenoura, batata doce e tomate.

2ª Semana – Legumes disponíveis: batata, cenoura, chuchu e tomate

3ª Semana – Legumes disponíveis: batata, beterraba e cabotiã.

4ª Semana – Legumes disponíveis: batata, cenoura e tomate.

5ª Semana – Legumes disponíveis: batata, cenoura, repolho e tomate.

	SEGUNDA-FEIRA (01/10)	TERÇA-FEIRA (02/10)	QUARTA-FEIRA (03/10)	QUINTA-FEIRA (04/10)	SEXTA-FEIRA (05/10)
<b>Desjejum</b>	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite
<b>Lanche manhã</b>	Mingau de aveia	Mingau de maizena	Abacaxi	Mingau de maizena	Mamão
<b>Almoço</b>	Papa de arroz c/ feijão, legumes e carne moída	Papa de arroz c/ feijão, legumes e frango	Papa de arroz c/ feijão, legumes e carne desfiada	Papa de arroz c/ feijão, legumes e frango	Papa de arroz c/ feijão, legumes e frango
<b>Lanche tarde</b>	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite
<b>Jantar</b>	Papa de batata, feijão, legumes e frango	Papa de fubá c/ feijão, legumes e carne moída	Sopa de macarrão c/ legumes e frango	Papa de batata c/ feijão, legumes e carne desfiada	Sopa de macarrão, legumes e carne moída
	SEGUNDA-FEIRA (08/10)	TERÇA-FEIRA (09/10)	QUARTA-FEIRA (10/10)	QUINTA-FEIRA (11/10)	SEXTA-FEIRA (12/10)
<b>Desjejum</b>	Leite	Leite	Leite	Leite	

<b>Lanche manhã</b>	Mingau de aveia	Mingau de maizena	Maçã	Laranja	Feriado
<b>Almoço</b>	Papa de arroz c/ feijão, legumes e carne moída	Papa de arroz c/ feijão, legumes e frango	Papa de arroz c/ feijão, legumes e carne desfiada	Papa de arroz c/ feijão, legumes e peixe	
<b>Lanche tarde</b>	Leite	Leite	Leite	Leite	
<b>Jantar</b>	Papa de batata, feijão, legumes e frango	Papa de fubá c/ feijão, legumes e carne moída	Sopa de macarrão c/ legumes e frango	Papa de batata c/ feijão, legumes e carne desfiada	
	<b>SEGUNDA-FEIRA (15/10)</b>	<b>TERÇA-FEIRA (16/10)</b>	<b>QUARTA-FEIRA (17/10)</b>	<b>QUINTA-FEIRA (18/10)</b>	<b>SEXTA-FEIRA (19/10)</b>
<b>Desjejum</b>	Feriado	Leite	Leite	Leite	Leite
<b>Lanche manhã</b>		Mingau de maisena	Abacaxi	Banana	Banana
<b>Almoço</b>		Papa de arroz c/ feijão, legumes e frango	Papa de arroz c/ feijão, legumes e carne desfiada	Papa de arroz c/ feijão, legumes e frango	Papa de arroz c/ feijão, legumes e frango
<b>Lanche tarde</b>		Leite	Leite	Leite	Leite
<b>Jantar</b>		Papa de fubá c/ feijão, legumes e carne moída	Sopa de macarrão c/ legumes e frango	Papa de batata c/ feijão, legumes e carne desfiada	Sopa de macarrão, legumes e carne moída
	<b>SEGUNDA-FEIRA (22/10)</b>	<b>TERÇA-FEIRA (23/10)</b>	<b>QUARTA-FEIRA (24/10)</b>	<b>QUINTA-FEIRA (25/10)</b>	<b>SEXTA-FEIRA (26/10)</b>
<b>Desjejum</b>	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite
<b>Lanche manhã</b>	Mingau de aveia	Mingau de maizena	Mamão	Banana	Mamão
<b>Almoço</b>	Papa de arroz c/ feijão, legumes e carne moída	Papa de arroz c/ feijão, legumes e frango	Papa de arroz c/ feijão, legumes e peixe	Papa de arroz c/ feijão, legumes e frango	Papa de arroz c/ feijão, legumes e frango
<b>Lanche tarde</b>	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite
<b>Jantar</b>	Papa de batata, feijão, legumes e frango	Papa de fubá c/ feijão, legumes e carne moída	Sopa de macarrão c/ legumes e frango	Papa de batata c/ feijão, legumes e carne desfiada	Sopa de macarrão, legumes e carne moída

	SEGUNDA-FEIRA (29/10)	TERÇA-FEIRA (30/10)	QUARTA-FEIRA (31/10)	QUINTA-FEIRA (01/11)	SEXTA-FEIRA (02/11)
<b>Desjejum</b>	Leite	Leite	Leite	Leite	Feriado
<b>Lanche manhã</b>	Mingau de aveia	Mingau de maizena	Laranja	Banana	
<b>Almoço</b>	Papa de arroz c/ feijão, legumes e carne moída	Papa de arroz c/ feijão, legumes e frango	Papa de arroz c/ feijão, legumes e carne desfiada	Papa de arroz c/ feijão, legumes e frango	
<b>Lanche tarde</b>	Leite	Leite	Leite	Leite	
<b>Jantar</b>	Papa de batata, feijão, legumes e frango	Papa de fubá c/ feijão, legumes e carne moída	Sopa de macarrão c/ legumes e frango	Papa de batata c/ feijão, legumes e carne desfiada	

  
 Vanessa Ciselle Lopes Ribeiro  
 Nutricionista  
 CRN-3 18029

## CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES MEDIANTE AUTORIZAÇÃO DAS NUTRICIONISTAS RESPONSÁVEIS

### Receitas e Observações referentes ao Cardápio de CEMEI

- Oferecer água em todos os intervalos das refeições.
- Evitar acrescentar açúcar em leite e sucos. Nos sucos mais ácidos adoçar com quantidade mínima de açúcar.
- 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, cebola e pouquíssimo sal. Não utilizar caldo de galinha e tempero pronto.
- 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.
- Neste cardápio, uma carne poderá ser substituída uma vez pela **gema do ovo**, cozido por 10 minutos em fervura. A clara do ovo, portanto, deve ser utilizada em preparações elaboradas para crianças maiores de 12 meses.
- As saladas de folhas verdes podem ser substituídas uma pela outra, como **alface, chicória e couve**, sem prejuízo nutricional, pois são igualmente fonte de fibras, vitaminas e minerais.
- 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.