



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



CARDÁPIO 2019 – Janeiro

Cemeis – Polo

**Berçário I – 4 a 10 meses**

**1ª Semana – Legumes disponíveis: batata, beterraba, cenoura, chuchu.**

**2ª Semana – Legumes disponíveis: batata, beterraba, repolho.**

	SEGUNDA-FEIRA (21/01)	TERÇA-FEIRA (22/01)	QUARTA-FEIRA (23/01)	QUINTA-FEIRA (24/01)	SEXTA-FEIRA (25/01)
<b>Desjejum</b>	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite
<b>Lanche manhã</b>	Mingau de aveia	Mingau de maizena	Banana	Mingau de maizena	Manga
<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 (28/01)	TERÇA-FEIRA (29/01)	QUARTA-FEIRA (30/01)	QUINTA-FEIRA (31/01)	SEXTA-FEIRA (01/02)
<b>Desjejum</b>	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite
<b>Lanche manhã</b>	Mingau de aveia	Mingau de maizena	Laranja	Mingau de maizena	Manga
<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

<i>Lanche tarde</i>	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite
<i>Jantar</i>	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


  
 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.