



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




CARDÁPIO 2018 – Março

Cemeis

Berçário I – 4 a 10 meses

	SEGUNDA-FEIRA (05/03)	TERÇA-FEIRA (06/03)	QUARTA-FEIRA (07/03)	QUINTA-FEIRA (08/03)	SEXTA-FEIRA (09/03)
Desjejum	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite
Lanche manhã	Mingau de aveia	Mingau de maizena	Banana	Mingau de maizena	Laranja
Almoço	Papa de arroz + feijão amassado + papa de carne c/ legumes	Papa de Arroz + feijão amassado + papa de frango em molho + legumes amassados	Papa de arroz + feijão amassado + papa de carne em cubos com mandioca amassada	Papa de arroz + feijão amassado + papa de frango + legumes amassado	Papa de arroz + feijão amassado + merluza desfiada e triturada + papa de cenoura e batata
Lanche tarde	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite
Jantar	Papa de batata + papa de feijão + papa de carne + papa de legume	Papa de fubá + papa de feijão + papa de frango desfiado e picado + papa de legume	Sopa de macarrão, carne e legume.	Papa de arroz + papa de feijão + papa de carne + papa de legume	Papa de arroz + papa de feijão + papa de frango + papa de legume
	SEGUNDA-FEIRA (12/03)	TERÇA-FEIRA (13/03)	QUARTA-FEIRA (14/03)	QUINTA-FEIRA (15/03)	SEXTA-FEIRA (16/03)
Desjejum	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite
Lanche manhã	Mingau de aveia	Mingau de maizena	Banana	Banana	Laranja
Almoço	Papa de Arroz + feijão amassado + papa de frango e legumes	Papa de Arroz + feijão amassado + coxa e sobrecoxa assada desfiada e triturada + papa de legume	Papa de arroz + feijão amassado + papa de carne em cubos com mandioca amassada	Papa de arroz + feijão amassado + papa de frango + legumes amassado	Papa de arroz + feijão amassado + merluza desfiada e triturada + papa de cenoura e batata

Lanche tarde	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite
Jantar	Papa de batata + papa de feijão + papa de carne + papa de legume	Papa de fubá + papa de feijão + papa de frango desfiado e picado + papa de legume	Sopa de macarrão, carne e legume.	Papa de arroz + papa de feijão + papa de carne + papa de legume	Papa de arroz + papa de feijão + papa de frango + papa de legume
	SEGUNDA-FEIRA (19/03)	TERÇA-FEIRA (20/03)	QUARTA-FEIRA (21/03)	QUINTA-FEIRA (22/03)	SEXTA-FEIRA (23/03)
Desjejum	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite
Lanche manhã	Mingau de maizena	Mingau de maisena	Abacate	Banana	Banana
Almoço	Papa de arroz + feijão amassado + papa de frango + legumes amassado	Papa de Arroz + feijão amassado + papa de frango em molho + legumes amassados	Papa de arroz + feijão amassado + papa de carne em cubos com mandioca amassada	Papa de arroz + feijão amassado + papa de frango + legumes amassado	Papa de arroz + feijão amassado + merluza desfiada e triturada + papa de cenoura e batata
Lanche tarde	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite
Jantar	Papa de arroz + papa de feijão + papa de carne + papa de legume	Papa de fubá + papa de feijão + papa de frango desfiado e picado + papa de legume	Sopa de macarrão, carne e legume.	Papa de arroz + papa de feijão + papa de carne + papa de legume	Papa de arroz + papa de feijão + papa de frango + papa de legume
	SEGUNDA-FEIRA (26/03)	TERÇA-FEIRA (27/03)	QUARTA-FEIRA (28/03)	QUINTA-FEIRA (29/03)	SEXTA-FEIRA (30/03)
Desjejum	Leite	Leite	Leite	Ponto facultativo	Feriado
Lanche manhã	Mingau de aveia	Mingau de maizena	Laranja		
Almoço	Papa de Arroz + feijão amassado + papa de frango e legumes	Papa de Arroz + feijão amassado + coxa e sobrecoxa assada desfiada e triturada + papa de legume	Papa de Arroz + feijão amassado + papa de carne moída		
Lanche tarde	Leite	Leite	Leite		
Jantar	Papa de batata + papa de feijão + papa de carne + papa de legume	Papa de fubá + papa de feijão + papa de frango desfiado e picado + papa de legume	Sopa de macarrão, carne e legume.		


Vanessa Giselle Lopes Ribeiro
Nutricionista
CRN-3 18029

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

2ª Semana – Legumes disponíveis: batata, cenoura, abóbora moranga, tomate

3ª Semana – Legumes disponíveis: batata, cenoura, repolho, tomate.

4ª Semana – Legumes disponíveis: beterraba, mandioca.

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.