



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



CARDÁPIO 2020 – Março

Cemeis

Berçário I – 4 a 10 meses


- 1ª Semana – Legumes disponíveis: batata, cenoura, mandioca, tomate.  
2ª Semana – Legumes disponíveis: batata, cenoura, cabotiã, tomate, milho verde.  
3ª Semana – Legumes disponíveis: batata, cenoura, batata doce, tomate, mandioquinha.  
4ª Semana – Legumes disponíveis: batata, beterraba, cenoura, chuchu, tomate.  
5ª Semana – Legumes disponíveis: batata, cenoura, repolho,

	SEGUNDA-FEIRA (02/03)	TERÇA-FEIRA (03/03)	QUARTA-FEIRA (04/03)	QUINTA-FEIRA (05/03)	SEXTA-FEIRA (06/03)
<b>Desjejum</b>	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite
<b>Lanche manhã</b>	Mingau de aveia	Laranja	Banana	Laranja	Banana
<b>Almoço</b>	Papa de arroz c/ feijão, legumes e ovo cozido	Papa de arroz c/ feijão, legumes e frango	Papa de arroz c/ feijão, legumes e frango	Papa de arroz c/ feijão, legumes e pernil desfiado	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 frango	Sopa de macarrão c/ legumes e frango	Papa de batata c/ feijão, legumes e pernil desfiado	Sopa de macarrão, legumes e frango
	SEGUNDA-FEIRA (09/03)	TERÇA-FEIRA (10/03)	QUARTA-FEIRA (11/03)	QUINTA-FEIRA (12/03)	SEXTA-FEIRA (13/03)
<b>Desjejum</b>	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite
<b>Lanche manhã</b>	Mingau de aveia	Laranja	Banana	Laranja	Goiaba

<b>Almoço</b>	Papa de arroz c/ feijão, legumes e ovo cozido	Papa de arroz c/ feijão, legumes e carne moída	Papa de arroz c/ feijão, legumes e pernil desfiado	Papa de arroz c/ feijão, legumes e frango	Papa de arroz c/ feijão, legumes e carne desfiada
<b>Lanche tarde</b>	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite
<b>Jantar</b>	Papa de batata, feijão, legumes e ovo cozido	Papa de fubá c/ feijão, legumes e carne moída	Sopa de macarrão c/ legumes e frango	Papa de batata c/ feijão, legumes e carne moída	Sopa de macarrão, legumes e carne desfiada
	<b>SEGUNDA-FEIRA (16/03)</b>	<b>TERÇA-FEIRA (17/03)</b>	<b>QUARTA-FEIRA (18/03)</b>	<b>QUINTA-FEIRA (19/03)</b>	<b>SEXTA-FEIRA (20/03)</b>
<b>Desjejum</b>	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite
<b>Lanche manhã</b>	Mingau de aveia	Banana	Melão	Maçã	Melão
<b>Almoço</b>	Papa de arroz c/ feijão, legumes e ovos cozidos	Papa de arroz c/ feijão, legumes e frango	Papa de arroz c/ feijão, legumes e carne moída	Papa de arroz c/ feijão, legumes e peixe	Papa de arroz c/ feijão, legumes e carne desfiada
<b>Lanche tarde</b>	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite
<b>Jantar</b>	Papa de batata, feijão, legumes e carne desfiada	Papa de fubá c/ feijão, legumes e frango	Sopa de macarrão c/ legumes e carne moído	Papa de batata c/ feijão, legumes e ovo cozido	Sopa de macarrão, legumes e carne desfiada
	<b>SEGUNDA-FEIRA (23/03)</b>	<b>TERÇA-FEIRA (24/03)</b>	<b>QUARTA-FEIRA (25/02)</b>	<b>QUINTA-FEIRA (26/02)</b>	<b>SEXTA-FEIRA (27/03)</b>
<b>Desjejum</b>	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite
<b>Lanche manhã</b>	Maçã	Mingau de aveia	Abacate	Mamão	Abacate
<b>Almoço</b>	Papa de arroz c/ feijão, legumes e ovo cozido	Papa de arroz c/ feijão, legumes e frango	Papa de arroz c/ feijão, legumes e carne moída	Papa de arroz c/ feijão, legumes e peixe	Papa de arroz c/ feijão, legumes e carne desfiada
<b>Lanche tarde</b>	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite
<b>Jantar</b>	Papa de batata, feijão, legumes e carne moída	Papa de fubá c/ feijão, legumes e frango	Sopa de macarrão c/ legumes e frango	Papa de batata c/ feijão, legumes e peixe	Sopa de macarrão, legumes e frango

	<b>SEGUNDA-FEIRA (30/03)</b>	<b>TERÇA-FEIRA (31/03)</b>	<b>QUARTA-FEIRA (01/04)</b>	<b>QUINTA-FEIRA (02/04)</b>	<b>SEXTA-FEIRA (03/04)</b>
<b>Desjejum</b>	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite

<b>Lanche manhã</b>	Mingau de aveia	Mingau de maizena	Banana	Laranja	Banana
<b>Almoço</b>	Papa de arroz c/ feijão, legumes e ovo cozido	Papa de arroz c/ feijão, legumes e carne desfiada	Papa de arroz c/ feijão, legumes e frango	Papa de arroz c/ feijão, legumes e carne moída	Papa de arroz c/ feijão, legumes e pernil desfiado
<b>Lanche tarde</b>	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite
<b>Jantar</b>	Papa de batata, feijão, legumes e ovo cozido	Papa de fubá c/ feijão, legumes e carne moída	Sopa de macarrão c/ legumes e frango	Papa de batata c/ feijão, legumes e carne moída	Sopa de macarrão, legumes e pernil desfiado

  
 Vanessa Giselle 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.