CARDÁPIOS CMEIS – AGOSTO/2025

ORIENTAÇÕES GERAIS:

- Identificar no momento da matrícula das crianças possíveis necessidades alimentares especiais, comprovadas por diagnóstico médico ou nutricional, ou história familiar de alergias/intolerâncias e outras necessidades alimentares, principalmente antes da introdução de novos alimentos;

- Estimular o aleitamento materno tanto em casa quanto na Instituição, de forma exclusiva até os seis meses e continuar, de forma complementar à alimentação, até os dois anos ou mais. Verificar a *"Orientação Técnica 001 – Oferta de leite materno nas instituições educacionais municipais e conveniadas que atendem crianças de 4 meses a dois anos"*;

- Para as crianças que não recebem o leite materno, ofertar preferencialmente fórmulas infantis adequadas à faixa etária para crianças menores de um ano, em vez do leite de vaca;

- Se o leite integral ou fórmula infantil oferecidos forem em pó, diluir em água tratada, filtrada e fervida, conforme constante no Procedimento Operacional Padronizado (POP) número 12 "*Higienização, Pré Preparo e Preparo dos Alimentos*", item "*Leite*", constante no Manual de Boas Práticas de Manipulação de Alimentos (MBP);

- Caso seja necessária a utilização de leite de vaca para crianças de 4 meses ou menos, o leite deve deve ser diluído conforme orientado no POP 12 "*Higienização, Pré Preparo e Preparo dos Alimentos*", item "*Leite*", constante no MBP. Estas crianças devem receber suplementação de vitaminas e minerais orientada por um profissional da saúde;

- Recomenda-se a utilização de copo o mais cedo possível para oferecer o leite e outros líquidos, evitando a mamadeira, pois o seu uso pode causar infecções devido à possíveis contaminações, desestimular a amamentação, prejudicar a regulação do apetite e comprometer o desenvolvimento da mastigação, deglutição e fala. Se utilizar a mamadeira, deve-se higienizar conforme POP 08 "*Higienização de Móveis, Equipamentos e Utensílios*", item "*Mamadeiras*" constante no MBP;

- Aos 6 meses, ou a partir dos 4 meses para as crianças que não recebem leite materno ou fórmulas infantis (recebem leite de vaca), introduzir de forma lenta e gradual a alimentação complementar, conforme quadro abaixo. Os alimentos devem ser bem amassados com garfo no início (não liquidificar e não peneirar, adicionar um pouco do caldo de feijão ou da preparação com carne, se necessário) e oferecidos com colher, iniciando com consistência de papas/purês firmes. Nos primeiros dias da introdução dos alimentos complementares não é preciso preocupar com a quantidade de comida ingerida. Fazer a introdução lenta e gradual dos novos alimentos para que a criança se acostume aos poucos. Se a criança recusar um alimento, ofereça novamente em outra refeição até que se acostume com o sabor;

- A partir dos 7-8 meses a criança já pode receber o jantar e gradativamente alimentos desfiados, levemente amassados ou picados em pequenos pedaços. Gradualmente oferecer alimentos em pequenos pedaços até a consistência normal por volta de um ano de idade;

- As sopas devem ficar na consistência grossa e serem oferecidas levemente amassadas para as crianças menores;

- Não oferecer açúcar (e preparações com açúcar), mel, achocolatado e café para crianças com até 3 anos e evitá-los para as crianças maiores. Nas preparações com frutas utilizá-las bem maduras pois são mais doces;

- Oferecer no copo para a criança água filtrada ou fervida nos intervalos das refeições, várias vezes ao dia. Evitar a mamadeira ou chuquinha;

- Cuidado ao ofertar frutas com caroços/sementes, deve-se retirá-los antes de ofertar à criança pequena;

- Molho de tomate – utilizar o próprio tomate, não utilizar extrato ou molhos industrializados (observar as fichas técnicas das preparações);

- Respeitar os sinais de fome (interesse pela comida) e saciedade da criança (desinteresse pela comida);

- Lavar as mãos antes e após as refeições (agentes educativos, professores e crianças);

- Caso a comida esteja quente esfriá-la mexendo com uma colher, mas não assoprar, antes de oferecer à criança;

CARDÁPIOS CMEIS – AGOSTO/2025

- Escovar os dentes da criança, quando aparecerem, pelo menos 2x/dia.

Introdução da alimentação complementar da criança a partir dos 6 meses (ou a partir dos 4 meses quando recebe leite de vaca)

Refeições	Aos 6 (ou 4 meses)	Ao completar 7-8 meses*	Ao completar 9-11 meses	Ao completar 12 meses
Desjejum	Leite materno ou fórmula infantil	Leite materno ou fórmula infantil	Leite materno ou fórmula infantil ou leite de vaca integral	Leite materno ou leite de vaca integral
Colação	Fruta e Leite materno	Fruta e Leite materno	Fruta e Leite materno	Fruta e Leite materno
Almoço	Alimentos dos grupos dos cereais/raízes/ tubérculos, feijões, legumes/verduras e carne /ovo	Alimentos dos grupos dos cereais/raízes/ tubérculos, feijões, legumes/verduras e carne /ovo	Alimentos dos grupos dos cereais/raízes/ tubérculos, feijões, legumes/verduras e carne /ovo	Alimentos dos grupos dos cereais/raízes/ tubérculos, feijões, legumes/verduras e carne/ovo
Lanche da tarde	Leite materno ou fórmula infantil e fruta	Leite materno ou fórmula infantil e fruta	Leite materno ou de vaca integral e fruta	Leite materno ou leite de vaca integral e fruta ou Leite materno ou de vaca integral e cereal/raízes/tubérculos
Jantar	Leite materno ou fórmula infantil	Alimentos dos grupos dos cereais/raízes/ tubérculos, feijões, legumes/verduras e carne ou ovo	Alimentos dos grupos dos cereais/raízes/ tubérculos, feijões, legumes/verduras e carne ou ovo	Alimentos dos grupos dos cereais/raízes/ tubérculos, feijões, legumes/verduras e carne ou ovo

*Se a alimentação complementar foi introduzida aos 4 meses, incluir o jantar a partir dos 5-6 meses.

Referências:

- Brasil. Ministério da Educação. Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação. *Resolução nº 06 de 08 de maio de 2020*. Dispõe sobre o atendimento da alimentação escolar aos alunos da educação básica no âmbito do Programa Nacional de Alimentação Escolar – PNAE.
- Brasil. Ministério da Saúde. *Guia alimentar para crianças menores de dois anos*. Brasília: Ministério da Saúde, 2019.
- Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Básica. *Guia alimentar para a população brasileira*. 2ª ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.
- Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Básica. Cadernos de Atenção Básica: Saúde da criança. *Aleitamento materno e alimentação complementar.* 2ª ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2015.
- Brasil. Ministério da Saúde. *A creche como promotora da amamentação e da alimentação adequada e saudável*. Livreto para gestores. Brasília: Ministério da Saúde, 2018.

CARDÁPIOS CMEIS – AGOSTO/2025

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS (MÉDIA MENSAL):

	Composição nutricional											
	Calorias (kcal)	Proteína (g)	Carboidrato (g)	Lipídio (g)	Fibra alimentar (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)	Magnésio (mg)	Sódio (mg)	Vit A (µg)	Vit C (mg)
6-11 meses	517,6	25,0	71,9	14,4	7,2	305,3	3,0	2,4	89,9	554,0	392,4	37,8
1-3 anos	858,0	33,3	131,6	22,0	11,1	351,0	4,2	3,3	127,2	1089,2	524,6	84,8
4-5 anos	1058,2	41,9	162,0	27,0	14,8	433,5	5,5	4,1	166,6	1148,5	689,7	106,2

	% de macronutrientes		
	Proteína	Carboidrato	Lipídio
6-11 meses	19,3	55,6	25,1
1-3 anos	15,5	61,3	23,1
4-5 anos	15,8	61,2	22,9

CARDÁPIOS CMEIS – AGOSTO/2025

CRIANÇAS DE 6 MESES A 11 MESES

SEMANA 1 (04 A 08/08) / SEMANA 3 (18 A 22/08)

Refeição	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Desejum 7:30	Leite materno ou Fórmula infantil (conforme faixa etária) **ou** Leite integral puro	Leite materno ou Fórmula infantil (conforme faixa etária) **ou** Leite integral puro	Leite materno ou Fórmula infantil (conforme faixa etária) **ou** Leite integral puro	Leite materno ou Fórmula infantil (conforme faixa etária) **ou** Leite integral puro	Leite materno ou Fórmula infantil (conforme faixa etária) **ou** Leite integral puro
Colação - 9:00	Papa de banana ou banana	Caldo de laranja ou laranja picada	Raspas de maçã ou maçã picada	Papa de mamão ou mamão	- Melancia amassada ou em pedaços
Almoço - 10:30	- Bobó de frango (coxa e sobrecoxa ou peito) - Beterraba refogada - Arroz - Feijão - Papa de mamão ou mamão	- Picadinho de carne batata e chuchu - Arroz - Feijão	- Ovos cozidos com tomate ao molho - Arroz com vagem - Feijão - Suco de tangerina (mexerica) ou tangerina em gomos	- Íscas finas de fígado refogadas - Purê de batatas - Arroz com abobrinha - Feijão	- Frango (coxa e sobrecoxa ou peito) em íscas refogado com brócolis - Arroz - Feijão - Raspas de maçã ou maçã picada
Lanche 13:30	Leite materno ou Fórmula infantil (conforme faixa etária) **ou** Leite integral puro	Leite materno ou Fórmula infantil (conforme faixa etária) **ou** Leite integral puro	Leite materno ou Fórmula infantil (conforme faixa etária) **ou** Leite integral puro	Leite materno ou Fórmula infantil (conforme faixa etária) **ou** Leite integral puro	Leite materno ou Fórmula infantil (conforme faixa etária) **ou** Leite integral puro
Jantar 16:00	- Carne suína com couve-flor - Arroz com vagem - Feijão	- Frango em cubos (coxa e sobrecoxa ou peito) ao molho com açafrão - Arroz com cenoura e abobrinha em cubinhos - Feijão	- Sopa de carne, macarrão, feijão, batata, cenoura, repolho e couve	- Galinhada (coxa e sobrecoxa ou peito) com milho verde - Tutu de feijão com couve	- Arroz com carne - Chuchu refogado - Feijão

CARDÁPIOS CMEIS – AGOSTO/2025

CRIANÇAS DE 6 MESES A 11 MESES

SEMANA 2 (11 A 15/08) / SEMANA 4 (25 A 29/08)

Refeição	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Desejum 7:30	Leite materno ou Fórmula infantil (conforme faixa etária) **ou** Leite integral puro	Leite materno ou Fórmula infantil (conforme faixa etária) **ou** Leite integral puro	Leite materno ou Fórmula infantil (conforme faixa etária) **ou** Leite integral puro	Leite materno ou Fórmula infantil (conforme faixa etária) **ou** Leite integral puro	Leite materno ou Fórmula infantil (conforme faixa etária) **ou** Leite integral puro
Colação - 9:00	Caldo de laranja ou laranja	Suco de tangerina (mexerica) ou gomos	Melancia amassada ou picada	Raspas de maçã ou maçã em fatias	Caldo de laranja ou laranja
Almoço - 10:30	- Carne moída com repolho e tomate - Arroz - Feijão - Papa de banana ou banana	- Arroz com frango (coxa e sobrecoxa ou peito) em cubos - Beterraba refogada - Feijão	- Carne em iscas com abóbora e couve-flor - Arroz - Feijão - Papa de mamão ou mamão	- Macarrão com carne suína, cenoura e açafrão - Arroz - Feijão	- Frango (coxa e sobrecoxa) assado com batatas - Arroz com brócolis - Feijão - Melancia amassada ou picada
Lanche 13:30	Leite materno ou Fórmula infantil (conforme faixa etária) **ou** Leite integral puro	Leite materno ou Fórmula infantil (conforme faixa etária) **ou** Leite integral puro	Leite materno ou Fórmula infantil (conforme faixa etária) **ou** Leite integral puro	Leite materno ou Fórmula infantil (conforme faixa etária) **ou** Leite integral puro	Leite materno ou Fórmula infantil (conforme faixa etária) **ou** Leite integral puro
Jantar 16:00	- Frango (coxa e sobrecoxa ou peito) em cubos com abóbora e açafrão - Arroz - Feijão	- Arroz com cenoura ralada - Feijão tropeiro com carne suína e couve	- Sopa de frango (coxa e sobrecoxa ou peito) em cubos, feijão, macarrão, mandioca, abóbora, chuchu e abobrinha	- Arroz com carne e abobrinha em cubos - Banana assada - Feijão	- Ovos mexidos com vagem - Beterraba refogada - Arroz - Feijão

CARDÁPIOS CMEIS – AGOSTO/2025

CRIANÇAS DE 12 MESES A 5 ANOS

SEMANA 1 (04 A 08/08) / SEMANA 3 (18 A 22/08)

Refeição	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Desejum (1 a 3 anos) 7:30	- Leite integral puro - Pão francês (com manteiga a partir dos 2 anos)	- Leite integral puro - Pão de forma caseiro (com manteiga a partir dos 2 anos)	- Leite integral puro - Pão francês (com manteiga a partir dos 2 anos)	- Leite integral puro - Cuscuz (com manteiga a partir dos 2 anos)	- Leite integral puro - Peta/Biscoito de polvilho
Desejum (4 a 5 anos) 7:30	- Leite integral puro ou com cacau 100% - Pão francês com manteiga	- Leite integral puro ou caramelado - Pão de forma caseiro com manteiga	- Leite integral puro ou adoçado - Pão francês com manteiga	- Leite integral puro ou com cacau 100% - Cuscuz com manteiga	- Leite integral puro ou caramelado - Peta/Biscoito de polvilho
Colação - 9:30	Banana	Laranja	Maçã	Mamão	Melancia
Almoço - 11:00	- Salada de rabanete - Bobó de frango (coxa e sobrecoxa ou peito) - Beterraba refogada - Arroz - Feijão - Mamão	- Vinagrete - Picadinho de carne com batata e chuchu - Arroz - Feijão	- Salada de alface e acelga - Ovo cozido com tomate ao molho - Arroz com vagem - Feijão - Tangerina	- Salada de tomate em rodelas - Íscas de fígado refogadas - Purê de batatas - Arroz com abobrinha - Feijão	- Salada de repolho e abacaxi - Frango (coxa e sobrecoxa ou peito) em íscas refogado com brócolis - Arroz - Feijão - Maçã
Lanche (1 a 3 anos) 14:00	- Refresco natural de tangerina (ou a fruta) - Cuscuz com queijo mussarela	- Leite integral puro ou com mamão - Bolo de banana e cacau (sem açúcar)	- Leite integral puro - Biscoito de polvilho caseiro	- Refresco natural de abacaxi (ou a fruta) - Pão de queijo	- Refresco natural de laranja (ou a fruta) - Torta de legumes (cenoura e abobrinha)
Lanche (4 a 5 anos) 14:00	- Refresco natural de tangerina (ou a fruta) - Cuscuz com queijo mussarela	- Leite integral puro ou adoçado - Bolo de banana e cacau (sem açúcar)	- Leite integral puro ou caramelado - Biscoito de polvilho caseiro	- Refresco natural de abacaxi (ou servir a fruta) - Pão de queijo	- Refresco natural de laranja (ou a fruta) - Torta de legumes (cenoura e abobrinha)
Jantar 16:30	- Carne suína com couve-flor - Arroz com vagem - Feijão	- Frango em cubos (coxa e sobrecoxa ou peito) ao molho com açafrão - Arroz com cenoura e abobrinha em cubinhos - Feijão	- Sopa de carne, macarrão, feijão, batata, cenoura, repolho e couve	- Galinhada (coxa e sobrecoxa ou peito) com milho verde - Tutu de feijão com couve	- Arroz com carne - Chuchu refogado - Feijão

CARDÁPIOS CMEIS – AGOSTO/2025

CRIANÇAS DE 12 MESES A 5 ANOS

SEMANA 2 (11 A 15/08) / SEMANA 4 (25 A 29/08)

Refeição	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Desejum (1 a 3 anos) 7:30	- Leite integral puro - Cuscuz (com manteiga a partir dos 2 anos	- Leite integral puro - Pão francês (com manteiga a partir dos 2 anos)	- Leite integral puro - Biscoito de polvilho caseiro	- Leite integral puro - Pão francês (com manteiga a partir dos 2 anos)	- Leite integral puro - Pão de forma caseiro (com manteiga a partir dos 2 anos)
Desejum (4 a 5 anos) 7:30	- Leite integral puro ou adoçado - Cuscuz com manteiga	- Leite integral puro ou com cacau 100% - Pão francês com manteiga	- Leite integral puro ou caramelado - Biscoito de polvilho caseiro	- Leite integral puro ou adoçado - Torradas de pão francês com manteiga	- Leite integral puro ou com cacau 100% - Pão de forma caseiro com manteiga
Colação - 9:30	Laranja	Tangerina	Melancia	Maçã	Laranja
Almoço - 11:00	- Salada de alface e agrião - Carne moída com repolho e tomate - Arroz - Feijão - Banana	- Salada de pepino - Arroz com frango (coxa e sobrecoxa ou peito) em cubos - Beterraba refogadas - Feijão	- Salada de tomate em rodelas - Estrogonofe de abobóra, couve-flor e carne - Arroz - Feijão - Mamão	- Salada de couve e alface - Macarrão com carne suína, cenoura ralada e açafrão -Arroz - Feijão	- Salada de repolho e tomate - Frango (coxa e sobrecoxa) assado com batatas - Arroz com brócolis -Feijão - Melancia
Lanche (1 a 3 anos) 14:00	- Refresco natural de melancia (ou a fruta) - Pão de batata caseiro com queijo mussarela	- Creme de banana e uva passa (com iogurte) - Pipoca (a partir dos 3 anos)	- Refresco natural de abacaxi com hortelã - Bolo de flocos de milho e queijo (de sal)	- Refresco natural de laranja (ou a fruta) - Palito de queijo	- Leite integral com mamão - Bolo de banana e cacau (sem açúcar)
Lanche (4 a 5 anos) 14:00	- Refresco natural de melancia (ou a fruta) - Pão de batata caseiro com queijo mussarela	- Creme de banana e uva passa (com iogurte) - Pipoca	- Refresco natural de abacaxi com hortelã - Bolo de flocos de milho e queijo (de sal)	- Refresco natural de laranja (ou a fruta) - Palito de queijo	- Leite integral com mamão - Bolo de banana e cacau (sem açúcar)
Jantar 16:30	- Frango (coxa e sobrecoxa ou peito) em cubos com abóbora e açafrão - Arroz - Feijão	- Arroz com cenoura ralada - Feijão tropeiro com carne suína e couve	- Sopa de frango (coxa e sobrecoxa ou peito), feijão, macarrão, mandioca, chuchu e abobrinha	- Arroz com carne e abobrinha em cubos - Banana assada - Feijão	- Ovos mexidos com vagem - Beterraba refogada - Arroz - Feijão

CARDÁPIOS CMEIS – AGOSTO/2025

SUBSTITUIÇÕES DOS ALIMENTOS CONSTANTES NO CARDÁPIO

As substituições serão realizadas somente mediante impossibilidade de cumprimento do cardápio, devendo ser devidamente registradas no Caderno de Consumo Diário com a respectiva justificativa. Exceto para o feijão, a quantidade per capita para a substituição deve respeitar a "LISTA DE QUANTIDADE PER CAPITA DOS ALIMENTOS" já estabelecida.

Feijão	**Quantidade Per Capita**		**Leite**
	6 meses a 11 meses - 10g	**1 ano a 5 anos 15g**	Queijo, iogurte, coalhada
Ervilha seca ou grão de bico	15g	20g	-
Lentilha	10g	15g	-

Verduras, Legumes, Raízes, Tubérculos Correspondentes (Na mesma linha)		**Frutas Correspondentes (Na mesma linha)**
Cenoura, abóbora		Melão, melancia
Folhosos verde escuro (couve, agrião, espinafre)/brócolis/Acelga/Alface		Laranja, tangerina, abacaxi, morango, goiaba, acerola, caqui, uva
Batata, mandioca, cará, inhame, batata doce, milho verde		Banana, prata, maçã ou nanica
Beterraba		Maçã, pera
Vagem, quiabo, jiló		Mamão, manga
Couve-flor, berinjela, abobrinha, chuchu, maxixe, pepino, rabante, repolho		-
Tomate		-
Panificados, Cuscuz e Quitandas Correspondentes		**Carnes Correspondentes (Na mesma linha)**
Cuscuz (flocos de milho não transgênico), pão francês, pães caseiros sem açúcar e aditivos (conservantes, aromatizantes, estabilizantes, emulsificantes, espessantes e corantes artificiais), bolo com fruta sem açúcar e sem aditivos, pão de queijo, broa de milho de sal, biscoito de polvilho		Carne bovina, suína e fígado
		Frango, peixe (filé sem espinha) e ovo

CARDÁPIOS CMEIS – AGOSTO/2025

QUANTIDADE DE REFEIÇÕES DOS GÊNEROS ALIMENTÍCIOS

ALIMENTOS BÁSICOS DE ESTOQUE SECO				
ALIMENTO	**Nº de refeições do mês**	**Quantidade per capita 6 a 11 meses**	**Quantidade per capita 1 a 3 anos**	**Quantidade per capita 4 a 5 anos**
Açafrão	8	0,2g	0,2g	0,2g
Açúcar	Geral - 16 Com cacau – 8	-	-	Geral – 5g Leite com cacau - 3g
Arroz	36	20g	25g	35g
Aveia (farinha ou flocos)	-	-	5g para leite enriquecido 10g para mingau	8g para leite enriquecido 15g para mingau
Azeite (para salada - opcional)	-	-	0,5ml	0,5ml
Biscoito de polvilho (peta) (sem corantes e sem conservantes)	8	-	25g	25g
Cacau em pó 100%	8	-	-	3g
Coco natural	-	-	3,5g	5,5g
Ervilha seca	-	3g	3g	3g
Farinha de mandioca	Tutu e feijão tropeiro – 4	5g 5g tutu de feijão e escaldado	8g farofa 5g tutu de feijão e escaldado	8g farofa 5g tutu de feijão e escaldado
Farinha de trigo	Pão de forma – 4 Pão de batata - 2 Torta - 2 Bolo - 4	-	15 a 20g para bolo; 3g para molho branco; 8g para suflê	15 a 20g para bolo; 5g para molho branco; 8g para suflê
Feijão	40	10g	10g	15g
Fermento biológico	Pães - 6	-	0,25g	0,25g
Fermento em pó	Bolos - 4	-	0,8g	0,8g
Flocos de milho (cuscuz) não transgênico	8	-	25g	25g
Fubá de milho	-	-	5g	5g
Leite em pó (quando não utilizar o leite líquido)	6 a 11 meses – 40 1 a 5 anos - 28	12g para líquido 3g para purê ou creme salgado	18g para líquido 3g para purê ou creme salgado	20g para líquido 3g para purê ou creme salgado

CARDÁPIOS CMEIS – AGOSTO/2025

Leite líquido (quando não utilizar o leite em pó)	6 a 11 meses – 40 1 a 5 anos - 28	100ml 20ml para purê ou creme salgado	125ml – em geral 20ml para purê ou creme salgado	150ml – em geral 170ml - canjica 20ml para purê ou creme salgado
Lentilha	-	5g	5g	5g
Macarrão para macarronada	2	5g	10g	10g
Macarrão para sopa	4	15g	20g	25g
Manteiga de leite	16	-	3g (a partir dos dois anos)	3g
Milho para pipoca	-	-	10g (a partir dos 3 anos)	10g
Óleo	40	2ml	2ml para almoço e jantar 1ml para lanche	3ml 1ml para lanche
Polvilho (para biscoito feito na instituição)	Biscoito de polvilho – 8 Biscoito/pão de queijo - 4	-	23g	23g
Sal	40	0,5g	1g para almoço e jantar 0,5g para lanche	1g para almoço e jantar 0,5g para lanche
Trigo moído para quibe	-	-	6g	10g
Uva passa	2	-	5g para adoçar bebidas/cremes 5g para bolo	10g para adoçar bebidas/cremes 5g para bolo

ALIMENTO	**Quantidade per capita 6 a 11 meses**	**Quantidade per capita 1 a 3 anos**	**Quantidade per capita 4 a 5 anos**	**NÚMERO DE REFEIÇÕES**				
				1ª semana (04 e 08/08)	**2ª semana (11 a 15/08)**	**3ª semana (18 a 22/08)**	**4ª semana (26 a 29/08)**	**-**
Carne suína	20g	25g	30g	1	2	1	2	-
Carne Bovina	25g	30g	35g	3	2	3	2	-
Fígado	20g	25g	30g	-	1	-	1	-
Frango – coxa e sobrecoxa ou peito	30g	40g	50g	4	4	4	4	-
Filé de pescado	20g	25g	30g	-	-	-	-	-

CARDÁPIOS CMEIS – AGOSTO/2025

VERDURAS, LEGUMES E OVOS								
ALIMENTO	**Quantidade per capita 6 a 11 meses**	**Quantidade per capita 1 a 3 anos**	**Quantidade per capita 4 a 5 anos**	**NÚMERO DE REFEIÇÕES POR SEMANA**				
				1ª semana (04 e 08/08)	**2ª semana (11 a 15/08)**	**3ª semana (18 a 22/08)**	**4ª semana (26 a 29/08)**	**-**
Acelga	-	10g	10g	1	-	1	-	-
Agrião	-	10g	10g	-	1	-	1	-
Alface	10g	10g	10g	1	2	1	2	
Alho	0,5g	0,5g	0,5g	10	10	10	10	-
Abóbora	20g	20g	30g	1	2	1	2	-
Abobrinha	20g	20g	30g	2	1	2	1	-
Batata	20g	20g	20g	2	2	2	2	-
Batata doce	20g	20g	20g	-	-	-	-	-
Berinjela	20g	20g	30g	-	-	-	-	-
Beterraba	20g	20g	30g	1	2	1	2	-
Brócolis	10g	10g	10g	1	1	1	1	-
Cebola	2g	3g	3g	10	10	10	10	-
Cenoura	20g	20g	30g	2	2	2	2	-
Chuchu	20g	20g	30g	2	1	2		-
Couve	10g	10g	10g	2	2	2	2	-
Couve-flor	20g	20g	30g	2	1	2	1	-
Espinafre	10g	10g	10g	-	-	-	-	-
Mandioca	20g	20g	20g	1	1	1	1	-
Milho verde	20g	20g	20g	1	-	1	-	-
Pepino	-	20g	30g	-	1	-	1	-

CARDÁPIOS CMEIS – AGOSTO/2025

Pimentão	5g	7g	7g	-	-	-	-	-
Quiabo	20g	20g	30g	-	-	-	-	-
Rabanete	20g	20g	30g	1	-	1	-	-
Repolho	20g	20g	30g	6 a 11 meses – 1 1 a 5 anos - 2	6 a 11 meses – 0 1 a 5 anos - 1	6 a 11 meses – 1 1 a 5 anos - 2	6 a 11 meses – 0 1 a 5 anos - 1	-
Tomate	20g	20g	30g	6 a 11 meses – 1 1 a 5 anos - 3	6 a 11 meses – 1 1 a 5 anos - 3	6 a 11 meses – 1 1 a 5 anos - 3	6 a 11 meses – 1 1 a 5 anos - 3	-
Vagem	20g	20g	30g	1	2	1	2	-
Ovos	25 g (1/2 unid.) - almoço e jantar	25g (1/2 unid.) - almoço e jantar; 7g torta de sal; 5g pão; 2,5g – bisc. polvilho	50 g (1 unid.) - almoço e jantar; 7g torta de sal; 5g pão; 2,5g – bisc. polvilho	1 almoço; 2 bisc. de polvilho; 1 torta 1 pão; 1 pão de queijo; 1 bolo	1 almoço; 2 pães 2 bisc. de polvilho 1 bolo; 1 palito de queijo; 1 bolo	1 almoço; 2 bisc. de polvilho; 1 torta 1 pão; 1 pão de queijo; 1 bolo	1 almoço; 2 pães 2 bisc. de polvilho 1 bolo; 1 palito de queijo; 1 bolo	-

-

FRUTAS								
ALIMENTO	**Quantidade per capita 6 a 11 meses**	**Quantidade per capita 1 a 3 anos**	**Quantidade per capita 4 a 5 anos**	**NÚMERO DE REFEIÇÕES POR SEMANA**				
				1ª semana (04 e 08/08)	**2ª semana (11 a 15/08)**	**3ª semana (18 a 22/08)**	**4ª semana (26 a 29/08)**	**-**
Abacate	25g	40g	50g	-	-	-	-	-
Abacaxi	-	50g para colação e sobremesa 80g para refresco 20g para salada	80g para colação e sobremesa 100g para refresco 20g para salada	1 refresco 1 salada	1 refresco	1 refresco 1 salada	1 refresco	-
Banana	40g para colação 20g para sobremesa	60g para colação/almoço 40g para sobremesa e leite enriquecido 20g para bolo	80g para colação/almoço 50g para sobremesa e leite enriquecido 20g para bolo	1 colação 1 bolo	1 sobremesa 1 leite enriquecido	1 colação 1 bolo	1 sobremesa 1 leite enriquecido	-
Coco maduro	-	3,5g	5,5g	-	-	-	-	-
Goiaba	40g	60g 40g para creme ou refresco	80g 60g para creme ou refresco	-	-	-	-	-

CARDÁPIOS CMEIS – AGOSTO/2025

Laranja	50g para colação e para sobremesa	100g para colação e 50g sobremesa 150g para suco 10g para salada	150g para colação e 75g de sobremesa 200g para suco 10g para salada e bolo	2 colações 1 refresco	1 colação 1 refresco	1 colações 1 refresco	1 colação 1 refresco	-
Maçã	40g para colação 20g para sobremesa	60g para colação 30g para sobremesa 10g para leite enriquecido 15g para bolo	80g para colação 40g para sobremesa 10g para leite enriquecido 15g para bolo	1 sobremesa 1 colação	1 colação	1 sobremesa 1 colação	1 colação	
Mamão	50g para colação e sobremesa	80g para colação 50g para sobremesa e leite enriquecido	100g para colação 60g para sobremesa e leite enriquecido	1 colação 1 sobremesa	1 leite enriquecido 1 sobremesa	1 colação 1sobremesa	1 leite enriquecido 1sobremesa	-
Manga	50g para colação e sobremesa	50g para colação e sobremesa 30g para leite enriquecido 10g para salada	100g para colação 50g para sobremesa 40g para leite enriquecido 10g para salada	-	-	-	-	-
Melancia	75g para colação e sobremesa	100g para colação e refresco 75g para sobremesa	150g para colação e refresco 100g para sobremesa	1 colação	1 refresco 1 colação	1 colação	1 refresco 1 colação	-
Morango	30g	40g	50g	-	-	-	-	-
Tangerina	40g (1/2 unidade pequena) para colação e sobremesa	80g (1 unidade pequena) para colação 40g para sobremesa	100g (1 unidade média) para colação ou suco 50g para sobremesa	1 refresco 1 sobremesa	1 colação 1 sobremesa	1 refresco 1 sobremesa	1 colação 1 sobremesa	
Polpa de frutas (goiaba/acerola, abacaxi, caju, maracujá, manga)	-	30g	40g	-	-	-	-	-

CARDÁPIOS CMEIS – AGOSTO/2025

LÁCTEOS								
ALIMENTO	**Quantidade per capita 6 a 11 meses**	**Quantidade per capita 1 a 3 anos**	**Quantidade per capita 4 a 5 anos**	**NÚMERO DE REFEIÇÕES**				
				1ª semana (04 e 08/08)	**2ª semana (11 a 15/08)**	**3ª semana (18 a 22/08)**	**4ª semana (26 a 29/08)**	**-**
Iogurte	-	100g	100g	-	1	-	1	-
Queijo curado ralado	-	3g	3g	1 pão de queijo 1 torta de legumes	1 palito de queijo e 1 bolo	1 pão de queijo 1 torta de legumes	1 palito de queijo e 1 bolo	-
Queijo Mussarela	-	10g como recheio de pão (s/ carne) 2g para outras preparações	10g como recheio de pão (s/ carne) 5g para outras preparações	1 cuscuz	1 recheio de pão	1 cuscuz	1 recheio de pão	-

PANIFICADOS		
Panificados	**Per capita**	**Dia do Mês**
Pão francês (1 a 5 anos)	25g (1/2 unidade ou 1 uunidade pequena)	Desjejum – 04,06,12,14,18,20,26,28
Pão de forma caseiro (1 a 5 anos) – preparar no CMEI (ver ficha técnica) ou adquirir sem aditivos (conservantes, aromatizantes, estabilizantes, emulsificantes, espessantes e corantes artificiais)	25g (1 fatia)	Desjejum – 05,15,19,29
Pão de batata caseiro (1 a 5 anos) – preparar no CMEI (ver ficha técnica) ou adquirir sem aditivos (conservantes, aromatizantes, estabilizantes, emulsificantes, espessantes e corantes artificiais)	25g (1 unidade média)	Lanche da tarde – 11 e 25
Pão de queijo ou biscoito de queijo ou palito de queijo (1 a 5 anos) preparar no CMEI (ver ficha técnica) ou adquirir sem aditivos (conservantes, aromatizantes, estabilizantes, emulsificantes, espessantes e corantes artificiais)	25g (1 unidade média)	Lanche da tarde - 07,14,21,28
Broa de milho de sal (sem presunto e outros embutidos) (1 a 5 anos)	25g (2 unidades pequenas)	-