

CARDÁPIOS CMEIS – OUTUBRO/2021 - PARCIAL

ORIENTAÇÕES GERAIS:

- Identificar na matrícula de cada criança possíveis alergias/intolerâncias alimentares ou história familiar de alergias/intolerâncias alimentares e as restrições para a alimentação, 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 até os dois anos ou mais;
- Para as crianças que não recebem amamentação (leite materno) ofertar preferencialmente fórmulas lácteas infantis adequadas à faixa etária para crianças menores de 1 ano, em vez do leite de vaca;
- Se o leite integral/fórmula láctea oferecidos for em pó, diluir em água tratada, filtrada e fervida;
- Caso seja necessário a utilização de leite de vaca para crianças de 4 meses ou menos deve ser diluído conforme orientado no Procedimento Operacional Padronizado "Higienização, Pré Preparo e Preparo dos Alimentos", item "Leite", constante no Manual de Boas Práticas de Manipulação de Alimentos. A criança que recebe esse leite diluído deve receber suplementação de vitaminas e minerais orientada por um profissional da saúde;
- Recomenda-se a utilização de copo para oferecer o leite e outros líquidos o mais cedo possível, evitando a mamadeira pois o seu uso pode causar infecções devido à contaminação, desestimular a amamentação, prejudicar a regulação do apetite e comprometer o desenvolvimento da mastigação, deglutição e fala. Se utilizá-la, higienizar conforme Procedimento Operacional Padronizado "Higienização de Móveis, Equipamentos e Utensílios", item "Mamadeiras" constante no Manual de Boas Práticas de Manipulação de Alimentos;
- Aos 6 meses, ou a partir dos 4 meses para as crianças 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 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, sem pedaços. 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 8 meses a criança já pode receber 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 ao serem oferecido amassados para as crianças menores;
- Não oferecer açúcar (e preparações com açúcar), mel, achocolatado e café para crianças até 3 anos. Nas preparações com frutas utilizá-las bem maduras pois são mais doces;
- Ofertar água filtrada ou fervida nos intervalos das refeições, várias vezes ao dia, no copo, evitar a mamadeira ou chuquinha;
- Cuidado ao ofertar frutas com caroços/sementes, deve-se retirar todos antes de ofertar à criança pequena;

CARDÁPIOS CMEIS – OUTUBRO/2021 - PARCIAL

- Molho de tomate – utilizar o próprio tomate, não utilizar extrato ou molhos industrializados;
- Respeitar os sinais de fome (interesse pela comida) e saciedade da criança (desinteresse pela comida);
- Lavar as mãos para oferecer os alimentos às crianças. Caso a comida esteja quente esfriá-la mexendo com uma colher, mas não assoprar;
- 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 láctea	Leite materno ou fórmula láctea	Leite materno ou fórmula láctea	Leite materno ou leite de vaca integral
Colação	Leite materno e Fruta	Leite materno e Fruta	Leite materno e Fruta	Leite materno e Fruta
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 láctea e fruta	Leite materno ou fórmula láctea e fruta	Leite materno ou de vaca integral e fruta	Leite materno ou leite de vaca e fruta ou Leite materno ou de vaca integral e cereal/raízes/tubérculos
Jantar	Leite materno ou fórmula láctea	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 meses.

Observação: Os alimentos devem ser amassados com garfo no início da introdução alimentar e à medida que a criança cresce os alimentos devem ser oferecidos em pedaços até a consistência normal quando completarem 12 meses, aproximadamente. Caso a criança receba o leite materno, ofertá-lo na colação também.

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*. Livro para gestores. Brasília: Ministério da Saúde, 2018.

CARDÁPIOS CMEIS – OUTUBRO/2021 - PARCIAL

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS (MÉDIA MENSAL):

MATUTINO												
Composição nutricional												
	Calorias (kcal)	Proteína (g)	Carboidrato (g)	Lipídio (g)	Fibra alimentar (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)	agnésio (mS)	Sódio (mg)	Vit A (µg)	Vit C (mg)
6-11 meses	259,1	12,2	36,2	7,3	3,4	179,0	1,5	1,1	41,9	287,8	285,5	19,3
1-3 anos	391,2	15,9	57,5	10,8	4,8	197,2	2,2	1,5	54,7	626,6	354,1	30,5
4-5 anos	477,6	19,6	70,3	13,1	6,2	243,6	3,0	2,0	75,2	618,1	468,3	27,8

% de macronutrientes			
	Proteína	Carboidrato	Lipídio
6-11 meses	18,9	55,8	25,3
1-3 anos	16,2	58,8	24,9
4-5 anos	16,4	58,8	24,7

VESPERTINO												
Composição nutricional												
	Calorias (kcal)	Proteína (g)	Carboidrato (g)	Lipídio (g)	Fibra alimentar (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)	agnésio (mS)	Sódio (mg)	Vit A (µg)	Vit C (mg)
6-11 meses	259,1	12,2	36,2	7,3	3,4	179,0	1,5	1,1	41,9	287,8	285,5	19,3
1-3 anos	396,0	15,7	61,9	9,5	5,9	182,9	2,3	1,7	62,8	606,1	400,4	57,3
4-5 anos	465,9	18,7	72,2	11,4	7,2	200,2	3,0	2,1	81,9	605,6	512,0	55,6

% de macronutrientes			
	Proteína	Carboidrato	Lipídio
6-11 meses	18,9	55,8	25,3
1-3 anos	15,9	62,5	21,6
4-5 anos	16,0	62,0	22,0



CARDÁPIOS CMEIS – OUTUBRO/2021 - PARCIAL

CRIANÇAS DE 6 MESES A 11 MESES

Semana 1 (04 a 08/10) / Semana 3 (18 a 22/10)

Refeição	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Desejum 7:30	Fórmula láctea infantil (conforme faixa etária) ou Leite integral puro	Fórmula láctea infantil (conforme faixa etária) ou Leite integral puro	Fórmula láctea infantil (conforme faixa etária) ou Leite integral puro	Fórmula láctea infantil (conforme faixa etária) ou Leite integral puro	Fórmula láctea infantil (conforme faixa etária) ou Leite integral puro
Almoço - 10:30	- Peito de frango em cubos com abóbora ao molho de açafrão - Arroz - Feijão - Suco de laranja ou laranja picada	- Ovos mexidos - Abobrinha ralada refogada - Arroz - Feijão com beterraba - Melancia	- Picadinho de batata com carne moída - Arroz com vagem - Feijão - Papa de mamão ou mamão em cubos	- Iscas de peito de frango grelhadas ou refogadas - Couve refogada - Arroz - Feijão - Maçã raspada ou em fatias	- Cozido à brasileira (carne, cenoura, batata e chuchu) - Arroz - Feijão - Banana
Lanche 13:30	Fórmula láctea infantil (conforme faixa etária) ou Leite integral puro	Fórmula láctea infantil (conforme faixa etária) ou Leite integral puro	Fórmula láctea infantil (conforme faixa etária) ou Leite integral puro	Fórmula láctea infantil (conforme faixa etária) ou Leite integral puro	Fórmula láctea infantil (conforme faixa etária) ou Leite integral puro
Jantar 16:00	- Peito de frango em cubos com cenoura ao molho de açafrão - Arroz - Feijão - Suco de laranja ou laranja picada	- Ovos mexidos - Abobrinha ralada refogada - Arroz - Feijão - Melancia	- Picadinho de batata com carne moída - Arroz com vagem - Feijão - Papa de mamão ou mamão em cubos	- Iscas de peito de frango grelhadas ou refogadas - Couve refogada - Arroz - Feijão - Maçã raspada ou em fatias	- Cozido à brasileira - Arroz - Feijão - Banana

CARDÁPIOS CMEIS – OUTUBRO/2021 - PARCIAL

CRIANÇAS DE 6 MESES A 11 MESES

Semana 2 (13 a 15/10) / Semana 4 (25 a 29/10)

Refeição	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Desejum 7:30	Fórmula láctea infantil (conforme faixa etária) ou Leite integral puro	Fórmula láctea infantil (conforme faixa etária) ou Leite integral puro	Fórmula láctea infantil (conforme faixa etária) ou Leite integral puro	Fórmula láctea infantil (conforme faixa etária) ou Leite integral puro	Fórmula láctea infantil (conforme faixa etária) ou Leite integral puro
Almoço - 10:30	<ul style="list-style-type: none"> - Fígado em iscas refogado - Milho verde refogado - Arroz - Feijão - Mamão amassado ou em fatias 	<ul style="list-style-type: none"> - Peito de frango moído ou picadinho ao molho de tomate - Beterraba em cubos refogada - Arroz - Feijão - Banana 	<ul style="list-style-type: none"> - Arroz com carne moída ou picadinha, cenoura e abobrinha - Feijão - Suco de laranja ou laranja em pedaços 	<ul style="list-style-type: none"> - Carne suína em cubos refogado - Batata <i>sauté</i> - Arroz - Feijão - Maçã em fatias ou raspas 	<ul style="list-style-type: none"> - Galinhada (coxa e sobrecoxa desfiada) - Chuchu refogado - Feijão - Melancia em cubos ou suco
Lanche 13:30	Fórmula láctea infantil (conforme faixa etária) ou Leite integral puro	Fórmula láctea infantil (conforme faixa etária) ou Leite integral puro	Fórmula láctea infantil (conforme faixa etária) ou Leite integral puro	Fórmula láctea infantil (conforme faixa etária) ou Leite integral puro	Fórmula láctea infantil (conforme faixa etária) ou Leite integral puro
Jantar 16:00	<ul style="list-style-type: none"> - Fígado em iscas refogado - Milho verde refogado - Arroz - Feijão - Mamão amassado ou em fatias 	<ul style="list-style-type: none"> - Peito de frango moído ou picadinho ao molho de tomate - Beterraba em cubos refogada - Arroz - Feijão - Banana 	<ul style="list-style-type: none"> - Arroz com carne moída ou picadinha, cenoura e abobrinha - Feijão - Suco de laranja ou laranja em pedaços 	<ul style="list-style-type: none"> - Carne suína em cubos refogado - Batata <i>sauté</i> - Arroz - Feijão - Maçã em fatias ou raspas 	<ul style="list-style-type: none"> - Galinhada (coxa e sobrecoxa desfiada) - Chuchu refogado - Feijão - Melancia em cubos ou suco

CARDÁPIOS CMEIS – OUTUBRO/2021 - PARCIAL

CRIANÇAS DE 12 MESES A 5 ANOS

Semana 1 (04 a 08/10) / Semana 3 (18 a 22/10)

Refeição	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Desejum (1 a 3 anos) 7:30	- Leite integral puro - Cuscuz	- Leite integral puro - Pão francês	- Leite integral puro - Pão de forma caseiro	- Leite integral batido com morango e maçã - Biscoito de polvilho caseiro	- Leite integral puro - Pão francês
Desejum (4 a 5 anos) 7:30	- Leite integral puro ou com achocolatado - Biscoito Cream Cracker	- Leite integral puro ou caramelado - Pão francês com manteiga	- Leite integral puro ou com achocolatado - Pão de forma caseiro	- Iogurte de morango - Bolo de coco (sem recheio e sem cobertura)	- Leite integral puro ou caramelado - Pão francês com manteiga
Almoço - 11:00	- Salada de repolho e salsinha - Peito de frango em cubos com abóbora ao molho de açafrão - Arroz - Feijão - Laranja	- Salada de alface e tomate - Farofa de ovos e abobrinha ralada - Arroz - Feijão com beterraba - Melancia picada	- Vinagrete - Escondidinho de batata e carne moída ou picadinho de batata com carne moída - Arroz com vagem - Feijão - Mamão	- Salada de tomate em rodela - Iscas de peito de frango grelhadas ou refogadas - Couve refogada - Arroz - Feijão - Maçã	- Salada de pepino e cheiro verde - Cozido à brasileira - Arroz - Feijão - Banana
Lanche (1 a 3 anos) 14:00	- Refresco natural de melancia - Cuscuz com queijo mussarela	- Leite integral puro - Pão francês	- Leite integral puro - Pão de forma caseiro	- Leite integral batido com morango e maçã - Biscoito de polvilho caseiro	- Refresco natural de laranja - Pão francês com mussarela
Lanche (4 a 5 anos) 14:00	- Refresco natural de melancia - Biscoito Cream Cracker - Queijo mussarela em cubos	- Refresco natural de uva - Pão francês com requeijão	- Leite integral puro ou com achocolatado - Pão de forma caseiro	- Iogurte de morango - Bolo de coco (sem recheio e sem cobertura)	- Refresco natural de laranja - Pão francês com mussarela
Jantar 16:30	- Salada de repolho e salsinha - Peito de frango em cubos com cenoura ao molho de açafrão - Arroz - Feijão - Laranja	- Salada de alface e tomate - Farofa de ovos e abobrinha ralada - Arroz - Feijão - Melancia picada	- Vinagrete - Escondidinho de batata e carne moída ou picadinho de batata com carne moída - Arroz com vagem - Feijão - Mamão	- Salada de tomate em rodela - Iscas de peito de frango grelhadas ou refogadas - Couve refogada - Arroz - Feijão - Maçã	- Salada de pepino e cheiro verde - Cozido à brasileira - Arroz - Feijão - Banana

CARDÁPIOS CMEIS – OUTUBRO/2021 - PARCIAL

CRIANÇAS DE 12 MESES A 5 ANOS

Semana 2 (13 a 15/10) / Semana 4 (25 a 29/10)

Refeição	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Desejum (1 a 3 anos) 7:30	- Leite integral puro - Pão francês	- Leite integral puro - Pão de milho	- Leite integral puro - Biscoito de polvilho caseiro - Pipoca (3 anos)	- Leite integral enriquecido com banana e morango - Pão francês	- Leite integral puro - Pão de forma caseiro
Desejum (4 a 5 anos) 7:30	- Leite integral puro ou com achocolatado - Torradas de pão francês com manteiga	- Leite integral puro ou caramelado - Pão de milho com manteiga	- Leite integral puro - Bolo de chocolate (sem recheio e sem cobertura) - Pipoca	- Leite integral enriquecido com banana (sem açúcar) - Enroladinho de queijo (sem cobertura)	- Leite integral puro ou adoçado - Pão de forma caseiro
Almoço - 11:00	- Salada de tomate e pepino - Fígado em íscas refogado - Milho verde refogado - Arroz - Feijão - Mamão	- Salada de acelga e manga - Almôndega de peito de frango ao molho de tomate - Beterraba em cubos refogada - Arroz - Feijão - Banana	- Salada de rabanete e tomate - Carne suína em cubos refogada - Batata <i>sauté</i> - Arroz - Feijão - Maçã	- Salada de alface - Arroz com carne moída ou picadinha, cenoura e abobrinha - Feijão - Laranja	- Salada de tomate e repolho - Galinhada (coxa e sobrecoxa desfiada) - Chuchu refogado - Feijão - Melancia
Lanche (1 a 3 anos) 14:00	- Leite integral puro - Pão francês	- Leite integral puro - Pão de milho	- Refresco natural de laranja com cenoura e maçã - Biscoito de polvilho caseiro - Pipoca (3 anos)	- Leite integral gelado enriquecido com banana e morango - Pão francês	- Refresco natural de abacaxi - Pão de forma caseiro com mussarela
Lanche (4 a 5 anos) 14:00	- Leite integral puro ou com achocolatado - Torradas de pão francês com margarina ou manteiga	- Leite integral puro ou caramelado - Pão de milho com manteiga	- Refresco natural de laranja com cenoura e maçã - Bolo de chocolate (sem recheio e sem cobertura) - Pipoca	- Leite integral gelado enriquecido com banana e morango - Enroladinho de queijo (sem cobertura)	- Refresco natural de abacaxi - Pão de forma caseiro com mussarela
Jantar 16:30	- Salada de tomate e pepino - Fígado em íscas refogado - Milho verde refogado - Arroz - Feijão - Mamão	- Salada de acelga e manga - Almôndega de peito de frango ao molho de tomate - Beterraba em cubos refogada - Arroz - Feijão - Banana	- Salada de rabanete e tomate - Carne suína em cubos refogada - Batata <i>sauté</i> - Arroz - Feijão - Maçã	- Salada de alface - Arroz com carne moída ou picadinha, cenoura e abobrinha - Feijão - Laranja	- Salada de tomate e repolho - Galinhada (coxa e sobrecoxa desfiada) - Chuchu refogado - Feijão - Melancia

CARDÁPIOS CMEIS – OUTUBRO/2021 - PARCIAL

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	
Ervilha seca ou grão de bico	15g	20g	-
Lentilha	10g	15g	-

Verduras, Legumes, Raízes, Tubérculos Correspondentes	Frutas Correspondentes
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	-

Biscoitos, Bolachas, Panificados e Quitandas Correspondentes*	Carnes Correspondentes
Pão francês, pão mandi, pão de forma, pão de milho, rosca, cuscuz, milho para canjica	Carne bovina, suína e fígado
Biscoito maisena/Biscoito doce/rosquinha/Biscoito de polvilho	Frango, peixe (filé sem espinha) e ovo
Quitandas e outros assados (pão de queijo, broa de milho, biscoito de queijo, quebrador)	-

***Observação:** nas refeições para as crianças com 3 anos ou menos as substituições não poderão conter açúcar como ingrediente e não podem ser utilizados biscoitos industrializados (com conservante e corantes).

CARDÁPIOS CMEIS – OUTUBRO/2021 - PARCIAL

QUANTIDADE DE REFEIÇÕES DOS GÊNEROS ALIMENTÍCIOS

ALIMENTOS BÁSICOS DE ESTOQUE SECO				
ALIMENTO	Nº de refeições do mês por turno	Quantidade per capita 6 a 11 meses	Quantidade per capita 1 a 3 anos	Quantidade per capita 4 a 5 anos
Açafrão	4	0,2g	0,2g	0,2g
Achocolatado	4	-	-	7g
Açúcar	11	-	-	7g
Amido de milho	-	-	10g	15g
Arroz	18	20g	25g	30g 15g para arroz doce
Biscoito Cream Cracker ou de sal	2	-	-	15g
Biscoito de polvilho (peta)	1 a 3 anos - 3	-	25g	25g
Biscoito maisena	-	-	-	25g
Biscoito sabor leite	-	-	-	25g
Biscoito tipo rosquinha de coco	-	-	-	25g
Ervilha seca	-	3g	3g	3g
Farinha de aveia	-	-	5g leite enriquecido	-
Farinha de mandioca	2 farofas	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	1 e 3 anos – 4 pães 4 e 5 anos - 3 bolos e 4 pães	-	15g para bolo 3g para molho branco	15g para bolo 4g para molho branco
Feijão	18	10g	10g	15g
Fermento biológico	4 pães	-	0,25g	0,25g
Fermento em pó	4 e 5 anos - 3 bolos	-	0,8g	0,8g

CARDÁPIOS CMEIS – OUTUBRO/2021 - PARCIAL

Flocos de milho	1 a 3 anos - 2	-	25g	25g
Fubá de milho	-	-	5g	5g
Leite (matutino)	6 a 11 meses - 18 1 e 3 anos - 18 4 a 5 anos - 9	12g (pó) ou 100ml (líquido) 3g ou 20ml para purê ou creme salgado	15g (pó) ou 125ml (líquido) 3g ou 20ml para purê ou creme salgado 80ml para molho branco	18g (pó) ou 150ml (líquido) 5g ou 25ml para purê ou creme salgado 100ml para molho branco
Leite (vespertino)	6 a 11 meses - 18 1 e 3 anos - 12 4 a 5 anos - 9	12g (pó) ou 100ml (líquido) 3g ou 20ml para purê ou creme salgado	15g (pó) ou 125ml (líquido) 3g ou 20ml para purê ou creme salgado 80ml para molho branco	18g (pó) ou 150ml (líquido) 5g ou 25ml para purê ou creme salgado 100ml para molho branco
Macarrão para macarronada	-	5g	10g	10g
Macarrão para sopa	-	15g	20g	25g
Margarina ou manteiga	Matutino - 9 Vespertino - 5	-	Manteiga de leite - 3g	Margarina ou Manteiga de leite - 3g
Milho para canjica	-	-	-	15g
Milho para pipoca	2	-	10g (3 anos)	10g
Óleo	18	2ml	3ml para almoço e jantar 1ml para lanche	3ml 1ml para lanche
Polvilho (para biscoito caso seja caseiro)	1 a 3 anos - 3	-	23g	23g
Sal	18	0,5g	1g para almoço e jantar 0,5g para lanche	1g para almoço e jantar 0,5g para lanche
Suco concentrado de maracujá	-	-	-	25ml
Suco concentrado de caju	-	-	-	25ml
Suco concentrado de uva	2	-	-	30ml
Trigo moído para quibe	-	-	8g	12g

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 TURNO				
				1ª semana 04 a 08/10	2ª Semana 13 a 15/10	3ª Semana 18 a 22/10	4ª Semana 25 a 29/10	5ª Semana
Carne suína	20g	25g	30g	-	1	-	1	-



CARDÁPIOS CMEIS – OUTUBRO/2021 - PARCIAL

Carne Bovina	25g	30g	35g	2	1	2	1	-
Fígado	20g	25g	30g	-	-	-	1	-
Frango - coxa e sobrecoxa	30g	40g	50g	-	1	-	1	-
Frango – peito	30g	40g	50g	2	-	2	1	-
Filé de pescado	20g	25g	30g	-	-	-	-	-

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 E POR TURNO				
				1ª semana 04 a 08/10	2ª Semana 13 a 15/10	3ª Semana 18 a 22/10	4ª Semana 25 a 29/10	5ª Semana
Acelga	-	10g	10g	-	-	-	1	-
Agrião	-	10g	10g	-	-	-	-	-
Alface	10g	10g	20g	1	1	1	1	-
Alho	0,5g	0,5g	0,5g	5	3	5	5	-
Abóbora	20g	20g	30g	1	-	1	-	-
Abobrinha	20g	20g	30g	1	1	1	1	-
Batata	20g	20g	20g	2	1	2	1	-
Batata doce	20g	20g	20g	-	-	-	-	-
Berinjela	20g	20g	30g	-	-	-	-	-
Beterraba	20g	20g	30g	1	-	1	1	-
Brócolis	10g	10g	10g	-	-	-	-	-
Cará	20g	20g	20g	-	-	-	-	-
Cebola	2g	3g	3g	5	3	5	5	-
Cenoura	20g	20g	30g	1	1	1	1	-



CARDÁPIOS CMEIS – OUTUBRO/2021 - PARCIAL

Chuchu	20g	20g	30g		1	1	1	1	-
Couve	10g	10g	10g		1	-	1	-	-
Couve-flor	20g	20g	30g		-	-	-	-	-
Espinafre	10g	10g	10g		-	-	-	-	-
Inhame	20g	20g	20g		-	-	-	-	-
Mandioca	20g	20g	20g		-	-	-	-	-
Milho verde	30g	40g	40g		-	-	-	1	-
Pepino	-	20g	30g		1	-	1	1	-
Quiabo	20g	20g	30g		-	-	-	-	-
Rabanete	-	20g	30g		-	1	-	1	-
Repolho	20g	20g	30g		6 a 11 meses - 0 1 a 5 anos - 1	6 a 11 meses - 0 1 a 5 anos - 1	6 a 11 meses - 0 1 a 5 anos - 1	6 a 11 meses - 1 1 a 5 anos - 2	-
Tomate	20g	20g	30g		6 a 11 meses - 0 1 a 5 anos - 3	6 a 11 meses - 0 1 a 5 anos - 2	6 a 11 meses - 0 1 a 5 anos - 3	6 a 11 meses - 1 1 a 5 anos - 3	-
Vagem	20g	20g	30g		1	-	1	-	-
Ovos (para almoço/jantar e bolo)	25 g (1/2 unid.) - almoço e jantar	25 g (1/2 unid.) - almoço e jantar; 7g torta de sal; 5g pão; 2,5g – bisc. polvilho	25 g (1/2 unid.) - almoço e jantar; 7g torta de sal; 5g pão; 2,5g – bisc. polvilho		1 refeição 1 bisc. Polv. (1-3 anos) 1 bolos (4-5 anos) 1 pão (1 a 5 anos)	1 pão de abóbora	1 refeição 1 bisc. Polv. (1-3 anos) 1 bolos (4-5 anos) 1 pão (1 a 5 anos)	1 bisc. Polv. (1 a 3 anos); 1 bolo (4-5 anos); 1 pão (1 a 5 anos)	-

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 E POR TURNO				
				1ª semana 04 a 08/10	2ª Semana 13 a 15/10	3ª Semana 18 a 22/10	4ª Semana 25 a 29/10	5ª Semana
Abacate	-	25g	25g	-	-	-	-	-
Abacaxi	-	50g para colação e	50g para colação e					

CARDÁPIOS CMEIS – OUTUBRO/2021 - PARCIAL

		sobremesa 100g para refresco 10g para salada	sobremesa 100g para refresco 10g para salada	-	1 refresco	-	1 refresco	-
Banana	40g para colação 20g para sobremesa	60g para colação 40g para sobremesa, leite enriquecido e 20g para bolo	60g para colação 40g para sobremesa e leite enriquecido e 20g para bolo	1 sobremesa	1 leite enriquecido	1 sobremesa	1 leite enriquecido 1 sobremesa	-
Coco maduro	-	3,5g	5,5g	1 (4-5 anos)	-	1 (4-5 anos)	-	-
Goiaba	40g	40g	80g	-	-	-	-	-
Laranja	50g para colação e para sobremesa	100g para colação e 50g sobremesa 200g para refresco 10g para salada	100g para colação e 50g sobremesa 200g para refresco 10g para salada	1 sobremesa 1 refresco (vespertino)	1 sobremesa 1 refresco (vespertino)	1 sobremesa 1 refresco (vespertino)	1 sobremesa 1 refresco (vespertino)	-
Maçã	40g para colação 20g para sobremesa	80g para colação 40g para sobremesa	80g para colação 40g para sobremesa	1 sobremesa	1 sobremesa	1 sobremesa	1 sobremesa	-
Mamão	50g para colação e sobremesa	100g para colação 50g para sobremesa	100g para colação 50g para sobremesa	1 sobremesa	1 sobremesa	1 sobremesa	-	-
Manga	50g para colação e sobremesa	50g para colação e sobremesa 10g para salada	100g para colação 50g para sobremesa 10g para salada	-	-	-	-	-
Melancia	75g para colação e sobremesa	150g para colação 75g para sobremesa	150g para colação 75g para sobremesa	1 refresco (vespertino) 1 sobremesa	1 sobremesa	1 refresco (vespertino) 1 sobremesa	1 sobremesa	-
Morango	-	30g	30g	-	1 leite enriquecido	-	1 leite enriquecido	
Tangerina	50g (1/2 unidade pequena) para colação e sobremesa	100g (1 unidade pequena) para colação ou refresco 50g para sobremesa	100g (1 unidade pequena) para colação ou refresco 50g para sobremesa	-	-	-	-	-
Polpa de frutas (goiaba, acerola, abacaxi, caju,	-	30g	30g	-	-	-	1 caju	-

CARDÁPIOS CMEIS – OUTUBRO/2021 - PARCIAL

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 E POR TURNO				
				1ª semana	2ª semana	3ª semana	4ª semana	5ª semana
logurte /bebida láctea	-	-	150ml	1	-	1	-	-
Queijo Mussarela	-	10g como recheio de pão (s/ carne) 3g para outras preparações	10g como recheio de pão (s/ carne) 3g para outras preparações	2 lanches 1 escondidinho		2 lanches 1 escondidinho		-
Queijo curado ralado	-	3g	3g	-	-	-	-	-
Requeijão	-	-	10g – recheio de pão 3g – preparações salgadas	1 recheio de pão	-	1 recheio de pão	-	-

PANIFICADOS		
Panificados	Per capita	Dia do Mês
Pão francês (1 a 5 anos)	25g (1/2 unidade ou 1 unidade pequena)	Desjejum e lanche da tarde – 05,08,14,19,22,25,28
Pão de forma caseiro (1 a 5 anos)	25g (1 fatia)	Desjejum e lanche da tarde – 06,20
Pão mandi (4 a 5 anos)	25g (1/2 unidade)	-
Pão de milho (1 a 5 anos)	25g (1/2 unidade)	Desjejum e lanche da tarde – 13,27
Rosca (4 a 5 anos)	25g (1 unidade pequena ou 1 fatia fina)	-
Pão de queijo ou biscoito de queijo (1 a 5 anos)	25g (1 unidade média)	-
Bolo (4 a 5 anos)	30g (1 fatia fina)	Desjejum e lanche da tarde - 07,21,26
Broa de milho de sal (sem presunto) (1 a 5 anos)	25g (2 unidades pequenas)	-
Enroladinho de queijo sem cobertura (4 a 5 anos)	25g (2 unidades pequenas)	Lanche da tarde – 14,28



**PREFEITURA
DE GOIÂNIA**

**Secretaria Municipal de Educação e Esporte
Gerência do Programa de Alimentação Escolar**

CARDÁPIOS CMEIS – OUTUBRO/2021 - PARCIAL