

## **CARDÁPIOS CMEIS/CEIS – NOVEMBRO/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;
- 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.

## CARDÁPIOS CMEIS/CEIS – NOVEMBRO/2021 - PARCIAL

### 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
<b>Desjejum</b>	Leite materno ou fórmula infantil	Leite materno ou fórmula infantil	Leite materno ou fórmula infantil ou de vaca integral	Leite materno ou leite de vaca integral
<b>Colação</b>	Leite materno e Fruta	Leite materno e Fruta	Leite materno e Fruta	Leite materno e Fruta
<b>Almoço</b>	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
<b>Lanche da tarde</b>	Leite materno ou fórmula infantil e fruta	Leite materno ou fórmula infantil e fruta	Leite materno ou fórmula infantil 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
<b>Jantar</b>	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 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. *Aleitação 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/CEIS – NOVEMBRO/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)	Magnésio (mg)	Sódio (mg)	Vit A (µg)	Vit C (mg)
6-11 meses	270,2	12,5	38,6	7,3	3,8	183,0	1,5	1,1	44,7	288,3	325,2	26,7
1-3 anos	403,3	16,5	59,2	11,2	4,8	202,0	2,3	1,5	55,2	583,3	404,7	25,6
4-5 anos	483,7	19,9	73,9	12,0	6,4	254,9	3,1	1,9	73,3	582,2	541,9	28,4

	% de macronutrientes		
	Proteína	Carboidrato	Lipídio
6-11 meses	18,4	57,1	24,4
1-3 anos	16,4	58,7	24,9
4-5 anos	16,5	61,1	22,4

VESPERTINO												
	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	270,2	12,5	38,6	7,3	3,8	183,0	1,5	1,1	44,7	288,3	325,2	26,7
1-3 anos	410,1	16,1	61,7	11,0	5,7	195,4	2,2	1,7	63,0	564,3	412,3	47,7
4-5 anos	449,6	18,7	70,8	10,2	7,1	221,8	3,0	2,0	78,5	534,0	537,8	50,1

	% de macronutrientes		
	Proteína	Carboidrato	Lipídio
6-11 meses	18,4	57,1	24,4
1-3 anos	15,7	60,2	24,1
4-5 anos	16,7	63,0	20,4

## CARDÁPIOS CMEIS/CEIS – NOVEMBRO/2021 - PARCIAL

### CRIANÇAS DE 6 MESES A 11 MESES

Semana 1 (03 a 05/11) / Semana 3 (16 a 19/11) / Semana 5 (29/11 a 03/12)

Refeição	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
<b>Desejum</b> 7:30	Fórmula infantil (conforme faixa etária) <b>ou</b> Leite integral puro	Fórmula infantil (conforme faixa etária) <b>ou</b> Leite integral puro	Fórmula infantil (conforme faixa etária) <b>ou</b> Leite integral puro	Fórmula infantil (conforme faixa etária) <b>ou</b> Leite integral puro	Fórmula infantil (conforme faixa etária) <b>ou</b> Leite integral puro
<b>Almoço - 10:30</b>	- Macarrão com peito de frango desfiado e açafrão - Beterraba refogada - Arroz - Feijão - Raspas de maçã ou maçã em pedaços	- Carne em cubos com batata - Arroz com cenoura em cubinhos - Feijão - Banana amassada ou picada	- Ovos mexidos com abobrinha - Couve refogada - Arroz - Feijão - Mamão picado ou amassado	- Arroz com carne - Brócolis e couve-flor picados e refogados - Feijão - Papa de manga ou manga picada	- Íscas de carne ao molho de tomate - Batatas coradas - Arroz - Feijão com beterraba - Suco de laranja ou laranja em cubos
<b>Lanche</b> 13:30	Fórmula infantil (conforme faixa etária) <b>ou</b> Leite integral puro	Fórmula infantil (conforme faixa etária) <b>ou</b> Leite integral puro	Fórmula infantil (conforme faixa etária) <b>ou</b> Leite integral puro	Fórmula infantil (conforme faixa etária) <b>ou</b> Leite integral puro	Fórmula infantil (conforme faixa etária) <b>ou</b> Leite integral puro
<b>Jantar</b> 16:00	- Macarrão com peito de frango desfiado e açafrão - Beterraba refogada - Arroz - Feijão - Raspas de maçã ou maçã em pedaços	- Carne em cubos com batata - Arroz com cenoura em cubinhos - Feijão - Banana amassada ou picada	- Ovos mexidos com abobrinha - Couve refogada - Arroz - Feijão - Mamão picado ou amassado	- Arroz com carne - Brócolis e couve-flor picados e refogados - Feijão - Papa de manga ou manga picada	- Íscas de carne ao molho de tomate - Batatas coradas - Arroz - Feijão com beterraba - Suco de laranja ou laranja em cubos

## CARDÁPIOS CMEIS/CEIS – NOVEMBRO/2021 - PARCIAL

### CRIANÇAS DE 6 MESES A 11 MESES

Semana 2 (08 a 12/11) / Semana 4 (22 a 26/11)

Refeição	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
<b>Desejum</b> 7:30	Fórmula infantil (conforme faixa etária) <b>ou</b> Leite integral puro	Fórmula infantil (conforme faixa etária) <b>ou</b> Leite integral puro	Fórmula infantil (conforme faixa etária) <b>ou</b> Leite integral puro	Fórmula infantil (conforme faixa etária) <b>ou</b> Leite integral puro	Fórmula infantil (conforme faixa etária) <b>ou</b> Leite integral puro
<b>Almoço - 10:30</b>	- Galinhada (com peito de frango em cubos) - Chuchu e abóbora refogados - Feijão - Melancia raspada ou em fatias	- Carne suína em íscas ao molho de tomate com batata e cenoura - Arroz - Feijão - Purê de mamão ou mamão picado	- Frango (coxa e sobrecoxa) assado - Arroz com cenoura em cubos - Feijão - Suco de laranja ou laranja picada	- Bobó de peito de frango - Arroz com vagem - Feijão - Raspas de maçã ou fatias	- Fígado picadinho refogado - Arroz com abobrinha e milho verde - Feijão - Papa de manga ou manga picada
<b>Lanche</b> 13:30	Fórmula infantil (conforme faixa etária) <b>ou</b> Leite integral puro	Fórmula infantil (conforme faixa etária) <b>ou</b> Leite integral puro	Fórmula infantil (conforme faixa etária) <b>ou</b> Leite integral puro	Fórmula infantil (conforme faixa etária) <b>ou</b> Leite integral puro	Fórmula infantil (conforme faixa etária) <b>ou</b> Leite integral puro
<b>Jantar</b> 16:00	- Galinhada (com peito de frango em cubos) - Chuchu e abóbora refogados - Feijão - Melancia raspada ou em fatias	- Carne suína em íscas ao molho de tomate com batata e cenoura - Arroz - Feijão - Purê de mamão ou mamão picado	- Frango (coxa e sobrecoxa) assado - Arroz com cenoura em cubos - Feijão - Suco de laranja ou laranja picada	- Bobó de peito de frango - Arroz com vagem - Feijão - Raspas de maçã ou fatias	- Fígado picadinho refogado - Arroz com abobrinha e milho verde - Feijão - Papa de manga ou manga picada

## CARDÁPIOS CMEIS/CEIS – NOVEMBRO/2021 - PARCIAL

### CRIANÇAS DE 12 MESES A 5 ANOS

#### Semana 1 (03 a 05/11) / Semana 3 (16 a 19/11) / Semana (29/11 a 03/12)

Refeição	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
<b>Desejum (1 a 3 anos)</b> 7:30	- Leite integral puro - Pão de forma caseiro	- Leite puro integral - Biscoito de polvilho caseiro	- Leite puro integral - Pão francês	- Leite puro integral - Pão de forma caseiro	- Leite puro integral - Pão francês
<b>Desejum (4 - 5 anos)</b> 7:30	- Leite integral puro ou com cacau em pó ou achocolatado - Pão de forma com manteiga*	- Leite integral puro ou caramelado - Biscoito de polvilho caseiro	- Leite integral puro ou com cacau em pó ou achocolatado - Pão francês com manteiga*	- Leite integral puro ou adoçado - Pão de forma caseiro	- Leite integral puro ou caramelado com canela - Pão francês com manteiga*
<b>Almoço - 11:00</b>	- Salada de pepino e salsinha - Macarrão com peito de frango desfiado e açafrão - Beterraba refogada - Arroz - Feijão - Maçã	- Salada de alface, agrião e manga - Carne em cubos com batata e requeijão - Arroz com cenoura em cubinhos - Feijão - Banana	- Vinagrete - Farofa de ovos, abobrinha e couve picadinha - Arroz - Feijão - Mamão	- Salada tomate em rodelas - Arroz com carne - Brócolis e couve-flor picados e refogados - Feijão - Manga picada	- Salada de alface e couve - Íscas de carne ao molho de tomate (1-3 anos) ou estrogonofe de carne (4-5 anos) - Batatas coradas - Arroz - Feijão com beterraba - Laranja
<b>Lanche (1 a 3 anos)</b> 14:00	- Leite integral puro - Pão de forma caseiro	- Refresco natural de laranja - Biscoito de polvilho caseiro - Queijo mussarela em cubos	- Leite puro integral - Pão francês	- Leite puro integral - Pão de forma caseiro	- Leite enriquecido com banana e farinha de aveia
<b>Lanche (4 a 5 anos)</b> 14:00	- Leite integral puro ou com cacau em pó - Pão de forma com manteiga*	- Refresco natural de laranja - Biscoito de polvilho caseiro - Queijo mussarela em cubos	- Leite integral puro ou com cacau em pó ou achocolatado - Pão francês com manteiga*	- Leite integral puro ou adoçado - Pão de forma caseiro	- Leite enriquecido com banana e farinha de aveia
<b>Jantar</b> 16:30	- Salada de pepino e salsinha - Macarrão com peito de frango desfiado e açafrão - Beterraba refogada - Arroz - Feijão - Maçã	- Salada de alface, agrião e manga - Carne em cubos com batata e requeijão - Arroz com cenoura em cubinhos - Feijão - Banana	- Vinagrete - Farofa de ovos, abobrinha e couve picadinha - Arroz - Feijão - Mamão	- Salada tomate em rodelas - Arroz com carne - Brócolis e couve-flor picados e refogados - Feijão - Manga picada	- Salada de alface e couve - Íscas de carne ao molho de tomate (1-3 anos) ou estrogonofe de carne (4-5 anos) - Batatas coradas - Arroz - Feijão com beterraba - Laranja

\*A manteiga pode ser substituída pela margarina no máximo 2 (duas vezes) por semana.

## CARDÁPIOS CMEIS/CEIS – NOVEMBRO/2021 - PARCIAL

### CRIANÇAS DE 12 MESES A 5 ANOS

#### Semana 2 (08 a 12/11) / Semana 4 (22 a 26/11)

Refeição	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
<b>Desejum (1 a 3 anos)</b> 7:30	- Leite integral puro - Biscoito de polvilho caseiro	- Leite integral puro - Pão francês	- Leite integral puro - Pão de forma caseiro	- Leite integral puro - Pão francês	- Leite integral puro - Cuscuz
<b>Desejum (4 - 5 anos)</b> 7:30	- Leite integral puro ou caramelado - Biscoito de polvilho caseiro	- Leite integral puro ou com cacau em pó ou achocolatado - Pão francês com manteiga*	- Leite integral puro ou adoçado - Pão de de forma caseiro com manteiga*	- Leite integral puro ou com cacau em pó ou achocolatado - Pão francês com manteiga*	- Leite integral puro ou adoçado - Cuscuz
<b>Almoço - 11:00</b>	- Vinagrete - Galinhada (com peito de frango em cubos) - Chuchu e abóbora refogados - Feijão - Banana	- Salada de repolho e abacaxi - Carne suína em íscas ao molho de tomate com batata e cenoura - Arroz - Feijão - Melancia	- Salada de tomate e pepino - Frango (coxa e sobrecoxa) assado - Arroz com cenoura em cubos e salsinha - Feijão - Laranja	- Salada de alface e cenoura ralada - Bobó de peito de frango - Arroz com vagem - Feijão - Maçã	- Salada de tomate em rodelas - Fígado picadinho refogado - Arroz com abobrinha e milho verde - Feijão - Manga picada
<b>Lanche (1 a 3 anos)</b> 14:00	- Leite integral puro - Biscoito de polvilho caseiro	- Leite integral puro - Torradas de pão de forma caseiro	- Leite integral enriquecido com manga e banana	- Leite integral puro - Pão francês	- Refresco natural de abacaxi - Cuscuz com queijo mussarela
<b>Lanche (4 a 5 anos)</b> 14:00	- Leite integral puro ou caramelado - Biscoito de polvilho caseiro	Refresco de caju - Torradas de pão de forma caseiro com requeijão	- Leite integral enriquecido com manga e banana	- Leite integral puro ou com cacau em pó ou achocolatado - Pão francês com manteiga*	- Refresco natural de abacaxi - Cuscuz com queijo mussarela
<b>Jantar</b> 16:30	- Vinagrete - Galinhada (com peito de frango em cubos) - Chuchu e abóbora refogados - Feijão - Banana	- Salada de repolho e abacaxi - Carne em íscas ao molho de tomate com batata e cenoura - Arroz - Feijão - Melancia	- Salada de tomate e pepino - Frango (coxa e sobrecoxa) assado - Arroz com cenoura em cubos e salsinha - Feijão - Laranja	- Salada de alface e cenoura ralada - Bobó de peito de frango - Arroz com vagem - Feijão - Maçã	- Salada de tomate em rodelas - Fígado picadinho refogado - Arroz com abobrinha e milho verde - Feijão - Manga picada

\*A manteiga pode ser substituída pela margarina no máximo 2 (duas vezes) por semana.

## CARDÁPIOS CMEIS/CEIS – NOVEMBRO/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	Queijo, iogurte, requeijão, coalhada
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 mandí, 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/CEIS – NOVEMBRO/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
Açafraão	3	0,2g	0,2g	0,2g
Cacau em pó ou achocolatado	Matutino – 6 Vespertino - 4	-	-	Cacau - 3g Achocolatado - 7g
Açúcar	Matutino – 11 Vespertino - 6	-	-	7g
Amido de milho	-	-	10g	15g
Arroz	22	20g	25g	30g 15g para arroz doce
Biscoito Cream Cracker ou de sal	-	-	-	15g
Biscoito de polvilho (peta)	1 a 3 anos – 5 4 a 5 anos - 5	-	25g	25g
Biscoito maisena	-	-	-	25g
Biscoito sabor leite	-	-	-	25g
Biscoito tipo rosquinha de coco	-	-	-	25g
Ervilha seca	-	3g	3g	3g
Farinha de aveia	Vespertino - 2	-	5g leite enriquecido	-
Farinha de mandioca	3 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	Matutino - 5 pães Vespertino – 4 pães	-	15g para bolo 3g para molho branco	15g para bolo 4g para molho branco
Feijão	22	10g	10g	15g
Fermento biológico	Matutino - 5 pães Vespertino – 3 pães	-	0,25g	0,25g

### CARDÁPIOS CMEIS/CEIS – NOVEMBRO/2021 - PARCIAL

<b>Fermento em pó</b>	-	-	0,8g	0,8g
<b>Flocos de milho</b>	2	-	25g	25g
<b>Fubá de milho</b>	-	-	5g	5g
<b>Leite em pó (caso não use leite líquido)</b>	Matutino – 22 Vespertino - 16	12g para líquido 3g para purê ou creme salgado	15g para líquido 3g para purê ou creme salgado	18g para líquido 3g para purê ou creme salgado
<b>Leite líquido (caso não use leite em pó)</b>	Matutino – 22 Vespertino - 16	100ml 20ml para purê ou creme salgado	125ml 80ml para molho branco 20ml para purê ou creme salgado	150ml 100ml para molho branco 25ml para purê ou creme salgado
<b>Macarrão para macarronada</b>	1	5g	10g	10g
<b>Macarrão para sopa</b>	-	15g	20g	25g
<b>Manteiga</b>	Matutino -13 Vespertino - 6	-	Manteiga de leite - 3g	Margarina ou Manteiga de leite - 3g
<b>Milho para canjica</b>	0	-	-	20g
<b>Óleo</b>	22	2ml	3ml para almoço e jantar 1ml para lanche	3ml 1ml para lanche
<b>Polvilho (para biscoito caso seja caseiro)</b>	4	-	23g	23g
<b>Sal</b>	22	0,5g	1g para almoço e jantar 0,5g para lanche	1g para almoço e jantar 0,5g para lanche
<b>Suco concentrado de maracujá</b>	-	-	-	25ml
<b>Suco concentrado de caju</b>	Vespertino - 2	-	-	25ml
<b>Suco concentrado de uva</b>	-	-	-	-
<b>Trigo moído para quibe</b>	0	-	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 SEMANA E POR TURNO				
				1ª semana	2ª semana	3ª semana	4ª semana	5ª semana
<b>Carne suína</b>	20g	25g	30g	-	1	-	1	-
<b>Carne Bovina</b>	25g	30g	35g	2	-	3	-	3
<b>Fígado</b>	20g	25g	30g	-	1	-	1	-



### CARDÁPIOS CMEIS/CEIS – NOVEMBRO/2021 - PARCIAL

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 03 a 05/11	2ª Semana 08 a 12/11	3ª Semana 16 a 19/11	4ª Semana 22 a 26/11	5ª Semana 29/11 a 03/12
Acelga	-	10g	10g	-	-	-	-	-
Agrião	-	10g	10g	-	-	1	-	1
Alface	10g	10g	20g	1	1	2	1	2
Alho	0,5g	0,5g	0,5g	3	5	4	5	5
Abóbora	20g	20g	30g	-	1	-	1	-
Abobrinha	20g	20g	30g	1	1	1	1	1
Batata	20g	20g	20g	1	-	1	-	1
Batata doce	20g	20g	20g	-	-	-	-	-
Berinjela	20g	20g	30g	-	-	-	-	-
Beterraba	20g	20g	30g	1	-	1	-	2
Brócolis	10g	10g	10g	1	-	1	-	1
Cará	20g	20g	20g	-	-	-	-	-
Cebola	2g	3g	3g	3	5	4	5	5
Cenoura	20g	20g	30g	-	2	1	2	1
Chuchu	20g	20g	30g	-	1	-	1	-
Couve	10g	10g	10g	1	-	1	-	1



## CARDÁPIOS CMEIS/CEIS – NOVEMBRO/2021 - PARCIAL

Couve-flor	20g	20g	30g	1	-	1	-	1
Espinafre	10g	10g	10g	-	-	-	-	-
Inhame	20g	20g	20g	-	-	-	-	-
Mandioca	20g	20g	20g	-	1	-	1	-
Milho verde	30g	40g	40g	-	1	-	1	-
Pepino	-	20g	30g	-	1	-	1	1
Quiabo	20g	20g	30g	-	-	-	-	-
Rabanete	-	20g	30g	-	-	-	-	-
Repolho	20g	20g	30g	-	1	-	1	-
Tomate	20g	20g	30g	6 a 11 meses - 1 1 a 5 anos - 3	6 a 11 meses - 2 1 a 5 anos - 4	6 a 11 meses - 1 1 a 5 anos - 3	6 a 11 meses - 2 1 a 5 anos - 4	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 almoço 1 pão de forma	1 pão de forma 1 bisc. Polvilho	1 almoço 1 bisc. Polvilho 1 pão de forma	1 pão de forma 1 bisc. Polvilho	1 almoço 1 bisc. Polvilho 2 pães de forma

### 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 03 a 05/11	2ª Semana 08 a 12/11	3ª Semana 16 a 19/11	4ª Semana 22 a 26/11	5ª Semana 29/11 a 03/12
Abacate	-	25g	25g	-	-	-	-	-
Abacaxi	-	50g para colação e sobremesa 100g para refresco 10g para salada	50g para colação e sobremesa 100g para refresco 10g para salada	-	1 salada 1 refresco	-	1 salada 1 refresco	-
Banana	40g para colação	60g para colação	60g para colação	1 leite	1 leite	1 sobremesa	1 leite	1 sobremesa

**CARDÁPIOS CMEIS/CEIS – NOVEMBRO/2021 - PARCIAL**

	20g para sobremesa	40g para sobremesa, leite enriquecido e 20g para bolo	40g para sobremesa e leite enriquecido e 20g para bolo	enriquecido	enriquecido e 1 sobremesa	1 leite enriquecido	enriquecido e 1 sobremesa	1 leite enriquecido
<b>Coco maduro</b>	-	3,5g	5,5g	-	-	-	-	-
<b>Goiaba</b>	40g	40g	80g	-	-	-	-	-
<b>Laranja</b>	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	1 sobremesa	1 sobremesa 1 refresco	1 sobremesa	1 sobremesa 1 refresco
<b>Maçã</b>	40g para colação 20g para sobremesa	80g para colação 40g para sobremesa	80g para colação 40g para sobremesa	-	1 sobremesa	-	1 sobremesa	1 sobremesa
<b>Mamão</b>	50g para colação e sobremesa	100g para colação 50g para sobremesa	100g para colação 50g para sobremesa	1 sobremesa	-	1 sobremesa	-	1 sobremesa
<b>Manga</b>	50g para colação e sobremesa	50g para colação e sobremesa 10g para salada	100g para colação 50g para sobremesa 10g para salada	1 colação	1 sobremesa 1 leite enriquecido	1 colação 1 leite enriquecido	1 sobremesa 1 leite enriquecido	1 colação 1 leite enriquecido
<b>Melancia</b>	75g para colação e sobremesa	150g para colação 75g para sobremesa	150g para colação 75g para sobremesa	-	1 sobremesa	-	1 sobremesa	-
<b>Tangerina</b>	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	-	-	-	-	-
<b>Polpa de frutas (goiaba, acerola, abacaxi, caju, maracujá, manga)</b>	-	30g	30g	-	-	-	-	-

## CARDÁPIOS CMEIS/CEIS – NOVEMBRO/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 POR SEMANA E POR TURNO				
				1ª semana 03 a 05/11	2ª Semana 08 a 12/11	3ª Semana 16 a 19/11	4ª Semana 22 a 26/11	5ª Semana 29/11 a 03/12
<b>logurte /bebida láctea</b>	-	-	150ml	-	-	-	-	-
<b>Queijo Mussarela</b>	-	10g como recheio de pão (s/ carne) 3g para outras preparações	10g como recheio de pão (s/ carne) 3g para outras preparações	1 lanche	1 lanche	1 lanche	1 lanche	1 lanche
<b>Queijo curado ralado</b>	-	3g	3g	-	-	-	-	-
<b>Requeijão</b>	-	-	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 – 03,05,09,11,18,20,23,25 Lanche da tarde – 03,11,17,25,01/12
Pão de forma caseiro (1 a 5 anos)	25g (1 fatia)	Desjejum – 04,10,18,24,29 Lanche da tarde – 04,29
Pão mandi (4 a 5 anos)	25g (1/2 unidade)	-
Pão de milho (1 a 5 anos)	25g (1/2 unidade)	-
Rosca (4 a 5 anos)	25g (1 unidade pequena ou 1 fatia fina)	-
Pão de queijo ou biscoito de queijo caseiros (1 a 5 anos)	25g (1 unidade média)	-
Bolo (4 a 5 anos)	30g (1 fatia fina)	-
Broa de milho de sal (sem presunto) (1 a 5 anos)	25g (2 unidades pequenas)	-