

CARDÁPIOS CMEIS/CEIS – NOVEMBRO/2021 - INTEGRAL

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 - INTEGRAL

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 de vaca integral	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 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
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 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 - INTEGRAL
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	537,0	24,3	73,5	14,9	7,3	362,8	2,9	2,2	84,8	571,2	422,0	36,1
1-3 anos	794,2	31,0	120,1	21,1	10,6	365,7	4,3	3,1	117,1	1115,9	547,9	78,6
4-5 anos	943,2	36,7	149,7	21,9	15,1	419,0	5,5	3,7	151,4	1115,1	735,4	93,3

	% de macronutrientes		
	Proteína	Carboidrato	Lipídio
6-11 meses	18,1	54,8	25,0
1-3 anos	15,6	60,5	23,9
4-5 anos	15,6	63,5	20,9

CARDÁPIOS CMEIS/CEIS – NOVEMBRO/2021 - INTEGRAL

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
Desejum 7:30	Fórmula infantil (conforme faixa etária) ou Leite integral puro	Fórmula infantil (conforme faixa etária) ou Leite integral puro	Fórmula infantil (conforme faixa etária) ou Leite integral puro	Fórmula infantil (conforme faixa etária) ou Leite integral puro	Fórmula infantil (conforme faixa etária) ou Leite integral puro
Colação - 9:00	Suco de laranja ou laranja picada	Banana amassada ou picada	Mamão amassado ou em pedaços	Papa de manga ou manga picada	Suco de melancia ou em cubos
Almoço - 10:30	- 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	- Ovos mexidos com abobrinha - Couve refogada - Arroz - Feijão - Suco de melancia ou melancia em cubos	- Arroz com carne - Brócolis e couve-flor picados e refogados - Feijão	- Íscas de carne ao molho de tomate - Batatas coradas - Arroz - Feijão com beterraba - Suco de laranja ou laranja em cubos
Lanche 13:30	Fórmula infantil (conforme faixa etária) ou Leite integral puro	Fórmula infantil (conforme faixa etária) ou Leite integral puro	Fórmula infantil (conforme faixa etária) ou Leite integral puro	Fórmula infantil (conforme faixa etária) ou Leite integral puro	Fórmula infantil (conforme faixa etária) ou Leite integral puro
Jantar 16:00	- Picadinho de carne com abóbora e chuchu - Arroz - Feijão	- Coxa e sobrecoxa de frango desfiadas ao molho - Repolho em tiras refogado com açafrão e salsinha - Arroz - Tutu de feijão com couve	- Picadinho de carne suína e chuchu - Arroz com cenoura ralada - Feijão	- Sopa de frango (peito) desfiado, macarrão, feijão, batata, maxixe, abóbora, espinafre e açafrão	- Arroz com frango (coxa e sobrecoxa), cenoura e vagem - Feijão

CARDÁPIOS CMEIS/CEIS – NOVEMBRO/2021 - INTEGRAL

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
Desejum 7:30	Fórmula infantil (conforme faixa etária) ou Leite integral puro	Fórmula infantil (conforme faixa etária) ou Leite integral puro	Fórmula infantil (conforme faixa etária) ou Leite integral puro	Fórmula infantil (conforme faixa etária) ou Leite integral puro	Fórmula infantil (conforme faixa etária) ou Leite integral puro
Colação - 9:00	Banana amassada ou picada	Purê de mamão ou mamão picado	Raspas de maçã ou fatias	Melancia raspada ou em pedaços	Suco de laranja ou laranja em rodela
Almoço - 10:30	- Galinhada (com peito de frango em cubos) - Chuchu refogado - Feijão - Melancia raspada ou em fatias	- Carne em iscas ao molho de tomate com batata e cenoura - Arroz - Feijão	- 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	- Fígado picadinho refogado - Arroz com abobrinha e milho verde - Feijão - Papa de manga ou manga picada
Lanche 13:30	Fórmula infantil (conforme faixa etária) ou Leite integral puro	Fórmula infantil (conforme faixa etária) ou Leite integral puro	Fórmula infantil (conforme faixa etária) ou Leite integral puro	Fórmula infantil (conforme faixa etária) ou Leite integral puro	Fórmula infantil (conforme faixa etária) ou Leite integral puro
Jantar 16:00	- Carne desfiada cozida - Purê de abóbora - Arroz - Feijão	- Ovos mexidos com abobrinha em cubinhos - Arroz com milho verde - Feijão	- Feijoadinha (feijão com carne suína e batata picadinhos) - Couve refogada - Arroz	- Sopa de carne em cubos, macarrão, feijão, cará, berinjela, chuchu e repolho	- Frango (coxa e sobrecoxa) ao molho de açafrão - Chuchu refogado - Arroz - Feijão



CARDÁPIOS CMEIS/CEIS – NOVEMBRO/2021 - INTEGRAL

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
Desejum (1 a 3 anos) 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
Desejum (4 - 5 anos) 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*
Colação - 9:30	Laranja	Banana	Mamão em pedaços	Manga picada	Melancia em cubos
Almoço - 11:00	- 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	- Vinagrete - Farofa de ovos, abobrinha e couve picadinha - Arroz - Feijão - Melancia	- Salada tomate em rodelas - Arroz com carne - Brócolis e couve-flor picados e refogados - Feijão	- Salada de alface - Íscas de carne ao molho de tomate (1-3 anos) ou estrogonofe de carne (4-5 anos) - Batatas coradas - Arroz - Feijão com beterraba - Laranja
Lanche (1 a 3 anos) 14:00	- Refresco natural de acerola e maçã - Cuscuz com queijo ralado	- Leite enriquecido com manga e farinha de aveia	- Refresco de abacaxi - Biscoito de queijo caseiro	- Refresco de laranja - Biscoito de polvilho caseiro - Queijo mussarela em cubos	- Leite enriquecido com banana e farinha de aveia
Lanche (4 a 5 anos) 14:00	- Refresco natural de acerola e maçã - Cuscuz com queijo ralado	- Leite enriquecido com manga - Bolo simples	- Refresco de abacaxi - Biscoito de queijo caseiro	- Refresco de laranja - Biscoito de polvilho caseiro - Queijo mussarela em cubos	- Leite enriquecido com banana e farinha de aveia
Jantar 16:30	- Picadinho de carne com abóbora e chuchu - Arroz - Feijão	- Coxa e sobrecoxa de frango desfiadas ao molho - Repolho em tiras refogado com açafrão e salsinha - Arroz - Tutu de feijão com couve	- Picadinho de carne suína e chuchu - Arroz com cenoura ralada - Feijão	- Sopa de frango (peito) desfiado, macarrão, feijão, batata, maxixe, abóbora, espinafre e açafrão	- Arroz com frango (coxa e sobrecoxa), cenoura e vagem - Feijão

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



CARDÁPIOS CMEIS/CEIS – NOVEMBRO/2021 - INTEGRAL

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
Desejum (1 a 3 anos) 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
Desejum (4 - 5 anos) 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
Colação - 9:30	Mamão em cubos	Melancia	Maçã	Banana	Laranja
Almoço - 11:00	- Vinagrete - Galinhada (com peito de frango em cubos) - Chuchu refogado - Feijão - Banana	- Salada de repolho e abacaxi - Carne em íscas ao molho de tomate com batata e cenoura - Arroz - Feijão	- 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	- Salada de tomate em rodela - Fígado picadinho refogado - Arroz com abobrinha e milho verde - Feijão - Manga picada
Lanche (1 a 3 anos) 14:00	- Mingau de batata doce	- Refresco de laranja - Cuscuz com queijo mussarela	- Leite integral enriquecido com manga e banana	- Refresco de melancia - Bolo de queijo	- Leite integral puro - Torradas de pão de forma caseiro
Lanche (4 a 5 anos) 14:00	- Mingau de maisena e canela	- Refresco de laranja - Cuscuz com queijo mussarela	- Leite integral enriquecido com manga e banana	- Refresco de melancia - Bolo de queijo	- Refresco de caju - Torradas de pão de forma caseiro com requeijão
Jantar 16:30	- Escondidinho de carne com abóbora - Arroz - Feijão	- Suflê de abobrinha - Arroz com milho verde - Feijão	- Feijoada (feijão com carne suína e batata picadinhos) - Couve refogada - Arroz	- Sopa de carne em cubos, macarrão, feijão, cará, berinjela, chuchu e repolho	- Frango (coxa e sobrecoxa) ao molho de açafrão - Chuchu refogado - Arroz - Feijão

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

CARDÁPIOS CMEIS/CEIS – NOVEMBRO/2021 - INTEGRAL

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 - INTEGRAL
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
Açafraão	10	0,2g	0,2g	0,2g
Cacau em pó	6	-	-	3g
Açúcar	26	-	-	7g
Amido de milho	2	-	10g	15g
Arroz	39	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	2	-	5g leite enriquecido	-
Farinha de mandioca	3 farofas e 2 tutus	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	7 pães e 4 bolos	-	15g para bolo 3g para molho branco	15g para bolo 4g para molho branco
Feijão	44	10g	10g	15g
Fermento biológico	7 pães	-	0,25g	0,25g
Fermento em pó	4 bolos	-	0,8g	0,8g
Flocos de milho	5	-	25g	25g

CARDÁPIOS CMEIS/CEIS – NOVEMBRO/2021 - INTEGRAL

Fubá de milho	-	-	5g	5g
Leite em pó (caso não use leite líquido)	6 a 11 meses - 44 1 e 3 anos - 30 4 a 5 anos - 29	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
Leite líquido (caso não use leite em pó)	6 a 11 meses - 44 1 e 3 anos - 30 4 a 5 anos - 29	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
Macarrão para macarronada	1	5g	10g	10g
Macarrão para sopa	5	15g	20g	25g
Manteiga	13	-	Manteiga de leite - 3g	Margarina ou Manteiga de leite - 3g
Milho para canjica	0	-	-	20g
Óleo	44	2ml	3ml para almoço e jantar 1ml para lanche	3ml 1ml para lanche
Polvilho (para biscoito caso seja caseiro)	1 a 3 anos - 4 4 a 5 anos - 4	-	23g	23g
Sal	44	0,5g	1g para almoço e jantar 0,5g para lanche	1g para almoço e jantar 0,5g para lanche
Suco concentrado de maracujá	0	-	-	25ml
Suco concentrado de caju	3	-	-	25ml
Trigo moído para quibe	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				
				1ª semana	2ª semana	3ª semana	4ª semana	5ª semana
Carne suína	20g	25g	30g	1	1	1	1	1
Carne Bovina	25g	30g	35g	2	3	3	3	4
Fígado	20g	25g	30g	-	1	-	1	-
Frango - coxa e sobrecoxa	30g	40g	50g	1	2	2	2	2
Frango – peito	30g	40g	50g	1	2	1	2	2



CARDÁPIOS CMEIS/CEIS – NOVEMBRO/2021 - INTEGRAL

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				
				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	6	10	8	10	10
Abóbora	20g	20g	30g	1	1	1	1	2
Abobrinha	20g	20g	30g	1	2	1	2	1
Batata	20g	20g	20g	2	2	2	2	2
Batata doce	20g	20g	20g	-	-	-	-	-
Berinjela	20g	20g	30g	-	1	-	1	-
Beterraba	20g	20g	30g	1	-	1	-	2
Brócolis	10g	10g	10g	1	-	1	-	1
Cará	20g	20g	20g	-	1	-	1	-
Cebola	2g	3g	3g	6	10	8	10	10
Cenoura	20g	20g	30g	2	3	3	3	3
Chuchu	20g	20g	30g	1	2	1	2	2
Couve	10g	10g	10g	-	1	2	1	2
Couve-flor	20g	20g	30g	1	-	1	-	1
Espinafre	10g	10g	10g	1	-	1	-	1



CARDÁPIOS CMEIS/CEIS – NOVEMBRO/2021 - INTEGRAL

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	-	6 a 11 meses - 1 1 a 5 anos - 2	6 a 11 meses - 1 1 a 5 anos - 1	6 a 11 meses - 1 1 a 5 anos - 2	6 a 11 meses - 1 1 a 5 anos - 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	1	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 bisc. De queijo 1 bisc. polvilho	1 jantar 1 bisc. Polvilho 2 pães forma 1 bolo sal	1 almoço 2 bisc. Polvilho 1 bisc. queijo 1 bolo doce 1 pão forma	1 jantar 1 bisc. Polvilho 2 pães forma 1 bolo sal	1 almoço 2 bisc. Polvilho 1 bisc. queijo 1 bolo doce 2 pães 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				
				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 refresco	1 salada	1 refresco	1 salada	1 refresco
Banana	40g para colação 20g para sobremesa	60g para colação 40g para sobremesa, leite	60g para colação 40g para sobremesa e leite	1 leite enriquecido	1 colação 1 leite enriquecido e 1	1 sobremesa 1 leite enriquecido	1 colação 1 leite enriquecido e 1	1 colação 1 leite enriquecido

CARDÁPIOS CMEIS/CEIS – NOVEMBRO/2021 - INTEGRAL

		enriquecido e 20g para bolo	enriquecido e 20g para bolo		sobremesa		sobremesa	
Coco maduro	-	3,5g	5,5g	-	-	-	-	-
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	1 colação 1 sobremesa 1 refresco	1 sobremesa 1 refresco	1 colação 1 sobremesa 1 refresco	1 colação 1 sobremesa 1 refresco
Maçã	40g para colação 20g para sobremesa	80g para colação 40g para sobremesa	80g para colação 40g para sobremesa	-	1 colação 1 leite enriquecido	-	1 colação 1 leite enriquecido	1 sobremesa
Mamão	50g para colação e sobremesa	100g para colação 50g para sobremesa	100g para colação 50g para sobremesa	1 colação	1 colação 1 leite enriquecido	1 colação	1 colação 1 leite enriquecido	1 colação
Manga	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
Melancia	75g para colação e sobremesa	150g para colação 75g para sobremesa	150g para colação 75g para sobremesa	1 colação 1 sobremesa	1 colação 1 sobremesa	1 colação 1 sobremesa	1 colação 1 sobremesa	1 colação 1 sobremesa
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, maracujá, manga)	-	30g	30g	-	1 acerola	-	1 acerola	-

CARDÁPIOS CMEIS/CEIS – NOVEMBRO/2021 - INTEGRAL

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 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
logurte /bebida láctea	-	-	150ml	-	-	-	-	-
Queijo Mussarela	-	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 escondidinho	1 lanche	1 lanche 1 escondidinho	1 lanche
Queijo curado ralado	-	3g	3g	1 biscoito de queijo	1 bolo	1 biscoito de queijo	1 bolo	1 biscoito de queijo e 1 cuscuz
Requeijão	-	-	10g – recheio de pão 3g – preparações salgadas	1 estrogonofe	1 recheio de pão	1 estrogonofe	1 recheio de pão	1 estrogonofe

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
Pão de forma caseiro (1 a 5 anos)	25g (1 fatia)	Desjejum – 04,10,18,24,29 Lanche da tarde – 11,25
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)	Lanche da tarde – 03,17,01/12
Bolo (4 a 5 anos)	30g (1 fatia fina)	Lanche da tarde –16,30
Broa de milho de sal (sem presunto) (1 a 5 anos)	25g (2 unidades pequenas)	-