

CARDÁPIOS CMEI – MARÇO/2022

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 infantis adequadas à faixa etária para crianças menores de 1 ano, em vez do leite de vaca;
- Se o leite integral/fórmula infantil 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);

CARDÁPIOS CMEI – MARÇO/2022

- 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 infantil	Leite materno ou fórmula infantil	Leite materno ou fórmula infantil ou leite de vaca integral	Leite materno ou leite de vaca integral
Colação	Leite materno ou fórmula infantil 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 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 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 CMEI – MARÇO/2022

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	503,7	23,3	72,2	13,5	7,8	312,4	2,9	2,2	87,1	549,3	421,7	41,9
1-3 anos	780,6	31,0	119,9	19,7	10,8	367,6	3,9	3,0	118,8	1097,4	518,7	81,2
4-5 anos	954,7	38,0	149,1	22,9	14,5	441,2	5,0	3,8	153,7	1114,8	667,6	92,0

	% de macronutrientes		
	Proteína	Carboidrato	Lipídio
6-11 meses	18,5	57,4	24,1
1-3 anos	15,9	61,4	22,7
4-5 anos	15,9	62,5	21,6

CARDÁPIOS CMEI – MARÇO/2022

CRIANÇAS DE 6 MESES A 11 MESES

Semana 1 (03 e 04/03) / Semana 3 (14 a 18/03)/ Semana 5 (28/03 a 01/04)

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 mamão ou mamão em pedaços	Melancia amassada ou melancia em pedaços	Caldo de laranja ou Laranja em pedaços	Papa de maçã ou maçã em pedaços	Papa de banana ou banana
Almoço 10:30	- Carne suína moída com abobrinha e cenoura picadas - Arroz - Feijão - Caldo de laranja ou laranja em rodelas	- Picadinho de carne com mandioca e açafrão - Arroz com vagem - Feijão	- Ovo cozido - Beterraba e cenoura em cubos refogada - Arroz - Feijão Papa de mamão ou mamão em pedaços	- Engrossado de file de peixe com batatinha e açafrão - Arroz com cenoura - Feijão	- Cubinhos de frango (peito) com abóbora refogado - Arroz - Feijão - Melancia amassada ou melancia em pedaços
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	- Sopa de peito frango desfiado, feijão, cará, beterraba, chuchu, repolho e macarrão	- Frango (coxa e sobrecoxa) em cubos - Purê de batata e abóbora - Arroz - Feijão	- Carne moída refogada com chuchu e tomate - Arroz - Feijão	- Carne em cubos ao molho - Couve e repolho picadinhos e refogados - Arroz - Feijão	- Fígado em cubinhos cozido - Purê de batatas - Arroz com abobrinha - Feijão

CARDÁPIOS CMEI – MARÇO/2022

CRIANÇAS DE 6 MESES A 11 MESES

Semana 2 (07 a 10/03) / Semana 4 (21 a 25/03)

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 mamão ou mamão picado	Melancia amassada ou melancia em cubos	Raspas de maçã ou maçã picada	Papa de banana ou banana	Papa de mamão ou picado
Almoço 10:30	- Frango ao molho (coxa e sobrecoxa) - Mandioca em cubos ao molho de açafrão - Arroz - Feijão - Melancia amassada ou melancia em fatias	- Carne em cubos com batata - Arroz - Feijão - Caldo de laranja ou Laranja em pedaços	- Frango assado (coxa e sobrecoxa) - Arroz com milho verde e abobrinha - Feijão - Caldo de laranja ou laranja em rodela	- Ovos mexidos - Cenoura em cubos e vagem refogadas - Arroz - Feijão	- Carne moída com couve-flor e chuchu - Arroz - Feijão - Goiaba amassada ou em fatias
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 em cubinhos refogada - Abóbora e chuchu refogados - Arroz - Feijão	- Arroz com frango desfiado (peito) e cenoura - Tutu de feijão com couve	- Picadinho de carne com cará - Arroz - Feijão com beterraba	- Sopa de carne picadinha, açafrão, feijão, macarrão, repolho, batata, abobrinha e berinjela	- Frango (peito) em cubos cozido - Purê de abóbora - Arroz - Feijão

CARDÁPIOS CMEI – MARÇO/2022

CRIANÇAS DE 12 MESES A 5 ANOS

Semana 1 (03 e 04/03) / Semana 3 (14 a 18/03)/ Semana 5 (28/03 a 01/04)

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 forma caseiro	- Leite integral puro - Cuscuz	- Leite integral puro - Biscoito de polvilho caseiro	- Leite integral puro - Pão francês
Desejum (4 a 5 anos) 7:30	- Leite integral puro ou leite integral adoçado - Pão francês com margarina ou manteiga	- Leite integral puro ou leite integral com cacau - Pão de forma caseiro com margarina ou manteiga	- Leite integral puro ou leite integral adoçado - Cuscuz	- Leite integral puro ou leite integral com cacau - Biscoito de polvilho caseiro	- Leite integral puro ou leite integral caramelado - Pão francês com margarina ou manteiga
Colação 9:30	Mamão em pedaços	Melancia em fatias	Laranja em pedaços	Maçã em pedaços	Banana
Almoço 11:00	- Salada de pepino - Carne suína moída com abobrinha e cenoura picadas - Arroz - Feijão - Laranja	- Salada de tomate em rodelas - Picadinho de carne com mandioca e acafrão - Arroz com vagem - Feijão	- Salada de alface - Ovo cozido - Beterraba e cenoura em cubos refogadas - Arroz - Feijão - Mamão	- Salada de tomate, acelga e salsinha - Filé de peixe ao molho de açafrão com batatinha - Arroz com cenoura - Feijão	- Salada de alface e agrião - Cubinhos de frango (peito) com abóbora refogados - Arroz - Feijão - Melancia em cubos
Lanche (1 a 3 anos) 14:00	- Leite integral puro - Bolo de banana e uva passa (sem açúcar)	- Leite enriquecido com mamão e banana (sem açúcar)	- Refresco de abacaxi (sem açúcar) - Pão de batata caseiro com queijo	- Creme de abacate e maçã (sem açúcar)	- Refresco de goiaba com maçã (sem açúcar) - Pão de queijo
Lanche (4 a 5 anos) 14:00	- Leite integral gelado - Bolo de banana e uva passa (sem açúcar)	- Leite enriquecido com mamão e banana (sem açúcar)	- Refresco de abacaxi (sem açúcar) - Pão de batata caseiro com queijo	- Creme de abacate e maçã (sem açúcar)	- Refresco de goiaba (sem açúcar) - Pão de queijo
Jantar 16:30	- Sopa de peito de frango desfiado, feijão, cará, beterraba, quiabo, repolho e macarrão	- Escondidinho de frango (coxa e sobrecoxa) com batata e abóbora - Arroz - Feijão	- Carne moída refogada com chuchu e tomate - Arroz - Feijão	- Arroz com carne - Couve e repolho picadinhos refogados - Feijão	- Fígado em cubinhos cozido - Purê de batatas - Arroz com abobrinha - Feijão



CARDÁPIOS CMEI – MARÇO/2022

CRIANÇAS DE 12 MESES A 5 ANOS

Semana 2 (07 a 10/03) / Semana 4 (21 a 25/03)

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 de forma caseiro	- Leite integral puro - Pão francês	- Leite integral puro - Cuscuz	- Leite integral puro - Pão francês
Desejum (4 a 5 anos) 7:30	- Leite integral puro ou leite integral com cacau - Biscoito de polvilho caseiro	- Leite integral puro ou leite integral adoçado - Pão de forma com margarina ou manteiga	- Leite integral puro ou leite integral cacau - Pão francês com margarina ou manteiga	- Leite integral puro ou leite integral caramelado - Cuscuz	- Leite integral puro ou leite integral adoçado - Pão francês com margarina ou manteiga
Colação 9:30	Mamão em cubos	Maçã	Melancia em cubos	Banana	Mamão em fatia
Almoço 11:00	- Salada de alface e pepino - Frango ao molho (coxa e sobrecoxa) - Mandioca em cubos ao molho de açafrão - Arroz/feijão - Melancia em fatias	- Salada de tomate e repolho - Carne em cubos cozida com batata - Arroz - Feijão	- Vinagrete - Frango assado (coxa e sobrecoxa) - Refogado de milho verde e abobrinha - Arroz - Feijão - Laranja em rodelas	- Salada de acelga, abacaxi e salsinha - Ovos mexidos - Cenoura em cubos e vagem refogados - Arroz - Feijão	- Salada de beterraba cozida - Carne moída com couve-flor e chuchu - Arroz - Feijão - Goiaba em fatias
Lanche (1 a 3 anos) 14:00	- Leite integral enriquecido com banana e aveia (sem açúcar)	- Refresco de abacaxi com couve - Cuscuz com queijo ralado	- Leite integral puro - Broa de fubá de sal (sem presunto)	- Refresco de laranja - Pão de forma caseiro com queijo mussarela ao forno	- Leite integral puro - Biscoito de polvilho caseiro
Lanche (4 a 5 anos) 14:00	- Leite integral enriquecido com banana e aveia (sem açúcar)	- Refresco de abacaxi com couve - Cuscuz com queijo ralado	- Leite integral puro ou adoçado - Broa de fubá de sal (sem presunto)	- Refresco de laranja - Pão de forma caseiro com queijo mussarela ao forno	- Leite integral puro ou leite com cacau gelado - Biscoito de polvilho caseiro
Jantar 16:30	- Carne suína em cubinhos refogada - Abóbora e chuchu refogados - Arroz - Feijão	- Arroz com frango desfiado (peito) e cenoura - Tutu de feijão com couve	- Picadinho de carne com cará - Arroz - Feijão com beterraba	- Sopa de carne picadinha, açafrão, feijão, macarrão, repolho, batata, abobrinha e berinjela	- Frango (peito) em cubos cozido - Purê de abóbora - Arroz - Feijão

CARDÁPIOS CMEI – MARÇO/2022

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
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 de forma caseiro, pão de milho*, pão mandi*, rosca*	Carne bovina, suína e fígado
Quitandas e outros assados (pão de queijo, broa de milho, biscoito de queijo, quebrador, biscoito de polvilho)	Frango, peixe (filé sem espinha) e ovo

***Observação:** somente para crianças de 4 a 5 anos.

CARDÁPIOS CMEI – MARÇO/2022

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	9	0,2g	0,2g	0,2g
Açúcar	Com cacau – 11 Outras preparações - 15	-	-	Geral – 5g Leite com cacau - 3g
Arroz	44	20g	25g	35g 15g para arroz doce
Aveia (farinha ou flocos)	2	-	5g para leite enriquecido 10g para mingau	8g para leite enriquecido 15g para mingau
Azeite (para salada - opcional)	-	-	0,5ml	0,5ml
Biscoito Cream Cracker ou tipo Pit Stop	-	-	-	15g
Biscoito de polvilho (peta)	8	-	-	25g
Biscoito maisena	-	-	-	25g
Biscoito sabor leite	-	-	-	25g
Biscoito tipo rosquinha de coco	-	-	-	25g
Cacau em pó 100%	11	-	-	3g
Farinha de mandioca	Tutu - 2	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 – 8 Bolo - 2	-	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	44	10g	10g	15g
Fermento biológico	8	-	0,25g	0,25g
Fermento em pó	2	-	0,8g	0,8g
Flocos de milho (cusuz)	6	-	25g	25g

CARDÁPIOS CMEI – MARÇO/2022

Fubá de milho	-	-	5g	5g
Leite de coco	-	-	-	2ml
Leite em pó (quando não utilizar o leite líquido)	6 a 11 meses - 44 1 a 3 anos - 25 4 a 5 anos - 25	10g para líquido 3g para purê ou creme salgado	15g para líquido 3g para purê ou creme salgado	20g para líquido 3g para purê ou creme salgado
Leite líquido (quando não utilizar o leite em pó)	6 a 11 meses - 44 1 a 3 anos - 25 4 a 5 anos - 25	100ml 20ml para purê ou creme salgado	125ml 20ml para purê ou creme salgado	150ml 20ml para purê ou creme salgado
Macarrão para macarronada	-	5g	10g	10g
Macarrão para sopa	4	15g	20g	30g
Manteiga de leite/margarina	13	-	Manteiga de leite - 3g	Margarina ou Manteiga de leite - 3g
Milho para canjica	-	-	-	15g
Óleo	44	2ml	2ml para almoço e jantar 1ml para lanche	3ml 1ml para lanche
Polvilho (para biscoito feito na instituição)	8	-	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	-	-	-	25ml
Suco concentrado de caju	-	-	-	25ml
Trigo moído para quibe	-	-	6g	10g

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 a 3ª semanas	4 a 5ª semanas	-
Carne suína	20g	25g	30g	2	2	-
Carne Bovina	20g	25g	30g	8	7	-
Fígado	20g	25g	30g	2	1	-
Frango - coxa e sobrecoxa	20g	25g	30g	2	3	-

CARDÁPIOS CMEI – MARÇO/2022

Frango – peito	20g	25g	30g	5	4	-
----------------	-----	-----	-----	---	---	---

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 04/02)	2ª Semana (07 a 10/03)	3ª Semana (14 a 18/03)	4ª Semana (21 a 25/03)	5ª Semana (28/03 a 01/04)	
Acelga	-	10g	10g	1	1	1	1	1	-
Agrião	-	10g	10g	1	-	1	-	1	-
Alface	10g	10g	10g	1	1	2	1	2	-
Alho	0,5g	0,5g	0,5g	4	10	10	10	10	-
Abóbora	20g	20g	30g	1	2	2	2	2	-
Abobrinha	20g	20g	30g	1	2	2	2	2	-
Batata	20g	20g	20g	2	2	3	2	3	-
Batata doce	20g	20g	20g	-	-	-	-	-	-
Berinjela	20g	20g	30g	-	1	-	1	-	-
Beterraba	20g	20g	30g	-	2	2	2	2	-
Brócolis	10g	10g	10g	-	-	-	-	-	-
Cebola	2g	3g	3g	4	10	10	10	10	-
Cenoura	20g	20g	30g	1	2	3	2	3	-
Chuchu	20g	20g	30g	-	1	1	1	1	-
Couve	10g	10g	10g	1	1	1	1	1	-
Couve-flor	20g	20g	30g	-	1	-	1	-	-
Espinafre	10g	10g	10g	-	-	-	-	-	-
Mandioca	20g	20g	20g	1	1	1	1	1	-
Milho verde	20g	20g	20g	-	1	-	1	-	-

CARDÁPIOS CMEI – MARÇO/2022

Pepino	-	20g	30g	-	1	1	1	1	-
Pimentão	5g	7g	7g	-	-	-	-	-	-
Quiabo	20g	20g	30g	-	-	1	-	1	-
Rabanete	20g	20g	30g	-	-	-	-	-	-
Repolho	20g	20g	30g	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	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 – 0 1 a 5 anos - 1	6 a 11 meses – 0 1 a 5 anos - 2	6 a 11 meses – 1 1 a 5 anos - 3	6 a 11 meses – 0 1 a 5 anos - 2	6 a 11 meses – 1 1 a 5 anos - 3	-
Vagem	20g	20g	30g	-	1	1	1	1	-
Ovos	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 caseiro 1 biscoito de polvilho	1 almoço 2 pães caseiros 2 biscoitos de polvilhos	1 almoço 1 bolo 2 pães caseiros 1 biscoito de polvilho 1 pão de queijo	1 almoço 2 pães caseiros 2 biscoitos de polvilhos	1 almoço 1 bolo 2 pães caseiros 1 biscoito de polvilho 1 pão de queijo	-

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 (19 a 21//01)	2ª Semana (24 a 28/01)	3ª Semana (31/01 a 04/02)	4ª Semana (07 a 11/02)	5ª Semana (14 a 18/02)	6ª Semana (21 a 25/02)
Abacaxi	-	50g para colação e sobremesa 80g para refresco 20g para salada	80g para colação e sobremesa 100g para refresco 20g para salada	-	1 salada (1 a 5 anos) 1 refresco (todos)	1 refresco (todos)	1 salada (1 a 5 anos) 1 refresco (todos)	1 refresco (todos)	-
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 (todos)	1 colação (todos) 1 leite enriquecido (todos)	1 colação (todos) 1 leite enriquecido (todos) 1 bolo (todos)	1 colação (todos) 1 leite enriquecido (todos)	1 colação (todos) 1 leite enriquecido (todos) 1 bolo (todos)	-
Goiaba	40g	60g 40g para creme ou	80g 60g para creme ou	1 refresco (todos)	1 sobremesa (todos)	1 refresco (todos)	1 sobremesa (todos)	1 refresco (todos)	-

CARDÁPIOS CMEI – MARÇO/2022

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

CARDÁPIOS CMEI – MARÇO/2022

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 e 2ª semanas	3 a 4ª semanas	5ª e 6ª semanas
Iogurte	-	-	150ml	-	-	-
Queijo curado ralado	-	3g	3g	1 pão de queijo e 1 cuscuz	1 pão de queijo e 1 cuscuz	1 pão de queijo
Queijo Mussarela	-	5g como recheio de pão (s/ carne) 2g para outras preparações	10g como recheio de pão (s/ carne) 5g para outras preparações	1 recheio de pão	2 recheios de pão	1 recheio de pão
Requeijão	-	-	10g	-	-	-

PANIFICADOS		
Panificados	Per capita	Dia do Mês
Pão francês (1 a 5 anos)	25g (1/2 unidade ou 1 unidade pequena)	Desjejum – 04,09,11,14,18,23,25,28,01/04
Pão de forma caseiro (1 a 5 anos)	25g (1 fatia)	Desjejum – 08,15,22,29 Lanche da tarde – 10,24
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 (1 a 5 anos)	25g (1 unidade média)	Lanche da tarde – 04,18,01/04
Bolo (4 a 5 anos)	30g (1 fatia fina)	-
Broa de milho de sal (sem presunto) (1 a 5 anos)	25g (2 unidades pequenas)	Lanche da tarde – 09,23