

CARDÁPIOS CMEIS – JUNHO/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;

CARDÁPIOS CMEIS – JUNHO/2022

- 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 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. Aleitamento materno e alimentação complementar*. 2ª ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2015.
- Brasil. Ministério da Saúde. *A creche como promotora da amamentação e da alimentação adequada e saudável*. Livreto para gestores. Brasília: Ministério da Saúde, 2018.

CARDÁPIOS CMEIS – JUNHO/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	473,4	22,4	66,5	13,1	6,8	302,9	2,6	2,0	81,5	538,5	274,5	34,7
1-3 anos	809,3	30,9	124,4	20,9	10,1	377,5	3,6	2,8	115,5	1132,3	309,8	72,4
4-5 anos	899,9	33,7	144,8	20,7	13,3	288,0	4,7	3,5	145,5	1118,0	428,3	95,1

	% de macronutrientes		
	Proteína	Carboidrato	Lipídio
6-11 meses	19,0	56,2	24,9
1-3 anos	15,3	61,5	23,2
4-5 anos	15,0	64,4	20,7

CARDÁPIOS CMEIS – JUNHO/2022

CRIANÇAS DE 6 MESES A 11 MESES

Semana 1 (06 a 11/06) / Semana 3 (20 a 24/06)

Refeição	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado letivo (11 e 25/16)
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	Leite materno ou Fórmula infantil (conforme faixa etária) ou Leite integral puro
Colação - 9:00	Papa de banana ou banana	Raspas de maçã ou maçã	Suco de laranja ou laranja picada	Suco de tangerina (mexerica) ou gomos de tangerina	- Melancia amassada ou em cubos	Mamão ou papa de mamão
Almoço - 10:30	- Arroz Maria Izabel - Abóbora em cubinhos refogada - Feijão - Laranja picada	- Ovos cozidos - Arroz com brócolis em cubos - Feijão com beterraba em cubinhos	- Carne em cubos com cenoura e vagem - Arroz - Feijão - Melancia amassada ou em cubos	- Cozido de carne em íscas com tomate e batata doce - Arroz - Feijão	- Carne moída refogada - Abobrinha refogada ralada - Arroz - Feijão - Maçã raspada ou em cubos	- Arroz com milho, vagem e frango em íscas - Feijão
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	Leite materno ou Fórmula infantil (conforme faixa etária) ou Leite integral puro
Jantar 16:00	- Macarrão com frango (peito) desfiado, com abobrinha e tomate - Arroz - Feijão	- Sopa de carne desfiada, feijão, macarrão, mandioca, chuchu, cenoura e couve	- Frango (coxa e sobrecoxa) com batata em cubos e açafrão - Abobrinha refogada - Arroz - Feijão	- Caldo de frango (peito), milho verde, açafrão, abóbora em cubinhos e cheiro verde	- Filé de peixe ao molho de açafrão com batata - Arroz com cenoura ralada - Feijão	- Caldo de feijão, batata e carne suína em cubos

CARDÁPIOS CMEIS – JUNHO/2022

CRIANÇAS DE 6 MESES A 11 MESES

Semana 2 (13 a 15/06) / Semana 4 (27 a 30/06)

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	17/06 - RECESSO 01/07 - FÉRIAS
Colação - 9:00	Papa de banana ou banana	Suco de tangerina (mexerica) ou gomos de tangerina	Papa de banana, maçã e caldo de laranja ou picadinho de frutas (banana, maçã e laranja)	Mamão ou papa de mamão	
Almoço - 10:30	- Frango (coxa e sobrecoxa) ao molho de açafrão - Chuchu refogado - Arroz com cenoura ralada - Feijão - Mamão	- Arroz com carne suína em cubinhos e brócolis - Feijão com beterraba	- Frango (peito) em cubos com abobrinha - Arroz - Feijão Melancia amassada ou em cubos	- Galinhada (peito) com milho verde - Beterraba refogada - Arroz - Feijão	
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	
Jantar 16:00	- Carne moída ao molho com vagem e tomate - Purê de batatas - Arroz - Feijão	- Canja de frango (peito) em cubos, ervilha, arroz, cenoura e açafrão	- Carne cozida em cubos - Couve e repolho refogados - Arroz - Feijão com abóbora em cubos	- Ovos mexidos - Cenoura e chuchu em cubinhos refogados - Arroz - Feijão	

CARDÁPIOS CMEIS – JUNHO/2022

CRIANÇAS DE 12 MESES A 5 ANOS

Semana 1 (06 a 11/06) / Semana 3 (20 a 24/06)

Refeição	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado letivo (11e 25/16)
Desejum (1 a 3 anos) 7:30	- Leite integral puro - Peta/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	- Leite integral puro - Biscoito de polvilho caseiro
Desejum (4 a 5 anos) 7:30	Leite integral puro ou caramelado Peta/Biscoito de polvilho caseiro	- Leite integral puro ou com cacau em pó 100% - Pão francês com manteiga	Leite integral puro ou adoçado Pão de forma com manteiga	Leite integral puro ou caramelado Pão francês com manteiga	- Leite integral puro ou com cacau em pó 100% - Cuscuz com manteiga	- Leite integral puro ou adoçado - Biscoito de polvilho caseiro
Colação - 9:30	Banana	Maçã	Laranja	Melancia	Tangerina em gomos	Mamão
Almoço - 11:00	- Tomate e repolho - Arroz Maria Izabel - Abóbora em cubinhos refogada - Feijão - Laranja	- Salada de acelga e laranja - Ovos cozidos - Arroz com abobrinha - Feijão com beterraba	- Salada de alface e agrião - Carne moída com cenoura e vagem - Arroz - Feijão - Mamão em pedaços	- Salada de chuchu em cubos e cheiro verde - Cozido de carne em íscas, batata-doce e tomate - Arroz - Feijão	- Salada de rabanete, repolho e salsinha - Carne moída refogada - Farofa de abobrinha - Arroz - Feijão - Maçã	- Salada de tomate em rodelas - Arroz com milho, vagem e peito de frango em íscas - Feijão
Lanche (1 a 3 anos) 14:00	- Leite integral puro - Pão de forma caseiro	- Refresco de tangerina ou tangerina - Bolo de flocos de milho com queijo (de sal)	- Leite integral com banana e mamão	- Leite integral puro - Biscoito de polvilho caseiro	- Refresco de abacaxi - Pão de queijo - Pipoca (a partir dos 3 anos)	- Leite integral enriquecido com banana e aveia
Lanche (4 a 5 anos) 14:00	- Leite integral puro ou adoçado - Pão de forma caseiro com manteiga	- Refresco de tangerina ou tangerina - Bolo de flocos de milho com queijo (de sal)	- Leite integral com banana e mamão	- Leite puro ou adoçado - Biscoito de polvilho caseiro	- Refresco de abacaxi - Pão de queijo - Pipoca	- Canjica
Jantar 16:30	- Macarrão com frango (peito) desfiado, com abobrinha e tomate ao forno com mussarela - Arroz - Feijão	- Sopa de carne desfiada, feijão, macarrão, mandioca, chuchu, cenoura e couve	- Frango (coxa e sobrecoxa) com batatas em cubos e açafrão - Abobrinha refogada - Arroz - Feijão	- Caldo de frango (peito), milho verde, açafrão, abóbora em cubinhos e cheiro verde - Torrada de pão francês	- Filé de peixe ao molho de açafrão com batata - Arroz com cenoura ralada - Feijão	- Caldo de feijão, batata e carne suína em cubos - Torradas de pão francês

CARDÁPIOS CMEIS – JUNHO/2022

CRIANÇAS DE 12 MESES A 5 ANOS

Semana 2 (13 a 15/06) / Semana 4 (27 a 30/06)

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 - Cuscuz	- Leite integral puro - Pão de forma caseiro	17/06 - RECESSO
Desejum (4 a 5 anos) 7:30	- Leite integral puro ou caramelado - Biscoito de polvilho caseiro	- Leite integral puro ou com cacau em pó 100% - Pão francês com manteiga	- Leite integral puro ou adoçado - Cuscuz com manteiga	Leite integral puro ou caramelado Pão de forma com manteiga	
Colação - 9:30	Banana	Tangerina	Picadinho de frutas (banana, maçã e laranja)	Mamão em cubos	
Almoço - 11:00	- Salada de rabanete - Frango (coxa e sobrecoxa) ao molho de açafrão - Chuchu refogado - Arroz com cenoura ralada - Feijão - Mamão	- Salada de beterraba ralada crua - Arroz com carne suína em cubinhos e brócolis - Feijão	- Vinagrete - Frango (peito) em cubos com abobrinha - Arroz - Feijão - Melancia	- Salada de alface e tomate - Galinhada (peito) com milho verde - Beterraba refogada - Arroz - Feijão	
Lanche (1 a 3 anos) 14:00	- Creme de milho verde	- Refresco de abacaxi (ou servir a fruta) - Pizza de pão (pão de forma)	- Leite integral puro - Biscoito de polvilho caseiro	- Refresco de tangerina ou a fruta - Biscoito de queijo caseiro	
Lanche (4 a 5 anos) 14:00	- Curau de milho verde	- Refresco de abacaxi (ou servir a fruta) - Pizza de pão (pão de forma)	- Leite integral puro ou caramelado - Biscoito de polvilho caseiro	- Refresco de tangerina ou a fruta - Biscoito de queijo caseiro	
Jantar 16:30	- Carne moída ao molho com vagem e tomate - Purê de batatas - Arroz - Feijão	- Canja de frango (peito) em cubinhos, ervilha, arroz, cenoura e açafrão - Torradas de pão francês	- Carne cozida em cubos - Couve e repolho refogados - Arroz - Feijão com abóbora em cubos	- Ovos mexidos - Cenoura e chuchu em cubinhos refogados - Arroz - Feijão	

CARDÁPIOS CMEIS – JUNHO/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 simples*	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. Sem açúcar para crianças de 1 a 3 anos.

CARDÁPIOS CMEIS – JUNHO/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	Geral – 23 Com cacau - 6	-	-	Geral – 5g Leite com cacau - 3g
Amido de milho	-	-	8g para mingau	10g para mingau
Arroz	Geral – 30 Canja – 2	20g 5g para canja	25g 10g para canja	35g 15g para arroz doce e canja
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 de polvilho (peta) caseiro	10	-	-	25g
Cacau em pó 100%	6	-	-	3g
Farinha de mandioca	2 farofas	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 – 7 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	34	10g	10g	15g
Fermento biológico	7	-	0,25g	0,25g
Fermento em pó	2	-	0,8g	0,8g
Flocos de milho (cuscuz)	4 cuscuz e 2 bolos	-	25g para cuscuz e 15g para bolo	25g para cuscuz e 15g para bolo
Fubá de milho	-	-	5g	5g
Leite de coco	-	-	-	2ml
Leite em pó (quando não utilizar o leite líquido)	6 a 11 meses – 37 1 a 5 anos - 31	12g para líquido 3g para purê ou creme salgado	18g para líquido 3g para purê ou creme salgado	20g para líquido 3g para purê ou creme salgado
Leite líquido (quando não utilizar o leite em	6 a 11 meses – 37	100ml	125ml – em geral	150ml – em geral

CARDÁPIOS CMEIS – JUNHO/2022

pó)	1 a 5 anos - 31	20ml para purê ou creme salgado	20ml para purê ou creme salgado	170ml - canjica 20ml para purê ou creme salgado
Macarrão para macarronada	2	5g	10g	10g
Macarrão para sopa	2	15g	20g	30g
Manteiga de leite	11	-	Manteiga de leite - 3g	Manteiga de leite - 3g
Milho para canjica	2	-	-	15g
Óleo	38	2ml	2ml para almoço e jantar 1ml para lanche	3ml 1ml para lanche
Polvilho (para biscoito feito na instituição)	11	-	23g	23g
Sal	38	0,5g	1g para almoço e jantar 0,5g para lanche	1g para almoço e jantar 0,5g para lanche
Trigo moído para quibe	-	-	6g	10g
Uva passa	-	-	5g para adoçar bebidas 5g para bolo	10g para adoçar bebidas 5g para bolo

ALIMENTO	Quantidade per capita 6 a 11 meses	Quantidade per capita 1 a 3 anos	Quantidade per capita 4 a 5 anos	NÚMERO DE REFEIÇÕES			
				1ª semana (06 a 11/06)	2ª semana (13 a 15/06)	3ª semana (20 a 24/06)	4ª semana (27 a 30/06)
Carne suína	20g	25g	30g	1	1	1	1
Carne Bovina	25g	30g	35g	5	2	5	2
Fígado	20g	25g	30g	-	-	-	-
Frango - coxa e sobrecoxa	30g	40g	50g	1	1	1	1
Frango – peito	30g	40g	50g	3	2	3	3
Filé de pescado	20g	25g	30g	1	-	1	-

CARDÁPIOS CMEIS – JUNHO/2022

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 (06 a 11/06)	2ª semana (13 a 15/06)	3ª semana (20 a 24/06)	4ª semana (27 a 30/06)	-	-
Acelga	-	10g	10g	1	-	1	-	-	-
Agrião	-	10g	10g	1	-	1	-	-	-
Alface	10g	10g	10g	1	-	1	1	-	-
Alho	0,5g	0,5g	0,5g	12	6	12	6	-	-
Abóbora	20g	20g	30g	2	1	2	1	-	-
Abobrinha	20g	20g	30g	3	1	3	1	-	-
Batata	20g	20g	20g	2	1	2	1	-	-
Batata doce	20g	20g	20g	1	-	1	-	-	-
Berinjela	20g	20g	30g	-	-	-	-	-	-
Beterraba	20g	20g	30g	1	1	1	2	-	-
Brócolis	10g	10g	10g	-	1	-	1	-	-
Cebola	2g	3g	3g	12	6	12	6	-	-
Cenoura	20g	20g	30g	3	2	3	3	-	-
Chuchu	20g	20g	30g	2	1	2	2	-	-
Couve	10g	10g	10g	1	1	1	1	-	-
Couve-flor	20g	20g	30g	-	-	-	-	-	-
Espinafre	10g	10g	10g	-	-	-	-	-	-
Mandioca	20g	20g	20g	1	-	1	-	-	-
Milho verde	20g	20g	20g	2 refeições	1 curau/creme	2 refeições	1 curau/creme	-	-

CARDÁPIOS CMEIS – JUNHO/2022

Pepino	-	20g	30g	-	-	-	-	-	-
Pimentão	5g	7g	7g	-	-	-	-	-	-
Quiabo	20g	20g	30g	-	-	-	-	-	-
Rabanete	20g	20g	30g	1	1	1	1	-	-
Repolho	20g	20g	30g	6 a 11 meses – 0 1 a 5 anos - 1	6 a 11 meses – 1 1 a 5 anos - 1	6 a 11 meses – 0 1 a 5 anos - 1	6 a 11 meses – 1 1 a 5 anos - 1	-	-
Tomate	20g	20g	30g	6 a 11 meses – 2 1 a 5 anos - 3	6 a 11 meses – 1 1 a 5 anos - 2	6 a 11 meses – 1 1 a 5 anos - 3	6 a 11 meses – 1 1 a 5 anos - 3	-	-
Vagem	20g	20g	30g	2	1	2	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 2 pães caseiros 3 biscoitos de polvilho 1 bolo 1 pão de queijo	1 pão caseiro 2 biscoitos de polvilhos	1 almoço 2 pães caseiros 3 biscoitos de polvilho 1 bolo 1 pão de queijo	1 jantar 2 pães caseiros 2 biscoitos de polvilhos 1 biscoito 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 (06 a 11/06)	2ª semana (13 a 15/06)	3ª semana (20 a 24/06)	4ª semana (27 a 30/06)	-	-
Abacate	25g	40g	50g	-	-	-	-	-	-
Abacaxi	-	50g para colação e sobremesa 80g para refresco 20g para salada	80g para colação e sobremesa 100g para refresco 20g para salada	1 refresco (todos)	1 refresco (todos)	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 leite enriquecido (todos) 1 leite enriquecido (1-3 anos)	1 colação (todos)	1 colação (todos) 1 leite enriquecido (todos) 1 leite enriquecido (1-3 anos)	1 colação (todos)	-	-

CARDÁPIOS CMEIS – JUNHO/2022

Coco maduro	-	3,5g	5,5g	-	-	-	-	-	-
Goiaba	40g	60g 40g para creme ou refresco	80g 60g para creme ou 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 salada 1 colação (todos) 1 sobremesa (todos)	1/3 colação	1 salada 1 colação (todos) 1 sobremesa (todos)	1/3 colação	-	-
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 sobremesa (todos)	1/3 colação	1 colação (todos) 1 sobremesa (todos)	1/3 colação	-	-
Mamão	50g para colação e sobremesa	80g para colação 50g para sobremesa e leite enriquecido	100g para colação 60g para sobremesa e leite enriquecido	1 colação (todos) 1 leite enriquecido (todos)	1 sobremesa (todos)	1 colação (todos) 1 leite enriquecido (todos)	1 colação (todos) 1 sobremesa (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 colação (todos) 1 sobremesa (todos)	1 sobremesa (todos)	1 colação (todos) 1 sobremesa (todos)	1 sobremesa (todos)	-	-
Morango	30g	40g	50g	-	-	-	-	-	-
Tangerina	50g (1/2 unidade pequena) para colação e sobremesa	100g (1 unidade pequena) para colação 50g para sobremesa	100g (1 unidade pequena) para colação ou suco 50g para sobremesa	1 colação (todos) 1 refresco (todos)	1 colação (todos)	1 colação (todos) 1 refresco (todos)	1 colação (todos)	-	-

CARDÁPIOS CMEIS – JUNHO/2022

Uva	50g	80g	100g	-	-	-	-	-	-
Polpa de frutas (goiaba/acerola, abacaxi, caju, maracujá, manga)	-	30g	40g	-	-	-	-	-	-

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 (06 a 11/06)	2ª semana (13 a 15/06)	3ª semana (20 a 24/06)	4ª semana (27 a 30/06)
logurte	-	-	150ml	-	-	-	-
Queijo curado ralado	-	3g	3g	1 bolo e 1 pão de queijo	-	1 bolo e 1 pão de queijo	1 biscoito de queijo
Queijo Mussarela	-	10g como recheio de pão (s/ carne) 2g para outras preparações	10g como recheio de pão (s/ carne) 5g para outras preparações	1 macarrão	1 recheio de pão	1 macarrão	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 – 07,09,14,21,23,28 Jantar – 09,11,14,28
Pão de forma caseiro (1 a 5 anos) – preparar no CMEI	25g (1 fatia)	Desjejum – 08,22,30 Lanche da tarde – 06,14,20,28
Pão de queijo ou biscoito de queijo (1 a 5 anos)	25g (1 unidade média)	Lanche da tarde - 10,24,30
Broa de milho de sal (sem presunto) (1 a 5 anos)	25g (2 unidades pequenas)	-