

CARDÁPIOS CMEIS/CEIS – OUTUBRO/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);
- 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 – OUTUBRO/2022

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 CMEIS/CEIS – OUTUBRO/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	498,4	22,8	71,5	13,5	7,4	303,5	2,9	2,1	86,1	545,8	418,7	40,2
1-3 anos	845,3	31,4	131,6	21,5	11,1	350,6	4,0	3,1	123,9	1127,5	535,7	87,1
4-5 anos	1025,7	38,2	161,3	25,3	14,9	427,9	5,2	3,8	157,3	1157,6	699,9	101,0

	% de macronutrientes		
	Proteína	Carboidrato	Lipídio
6-11 meses	18,3	57,4	24,3
1-3 anos	14,9	62,3	22,9
4-5 anos	14,9	62,9	22,2

CARDÁPIOS CMEIS/CEIS – OUTUBRO/2022

CRIANÇAS DE 6 MESES A 11 MESES

Semana 1 (03 a 08/10) / Semana 3 (18 a 21/10) / Semana 5 (31/10 a 04/11)

Refeição	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado (08/10)
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 mamão ou mamão picado	Suco de melancia ou melancia picada	Papa de banana ou banana	Raspas de maçã ou maçã picada	Suco de laranja ou laranja em pedaços	Papa de banana ou banana
Almoço - 10:30	- Peito de frango em cubos com abóbora ao molho de açafrão - Arroz - Feijão - Suco de laranja ou laranja picada	- Ovos mexidos - Abobrinha ralada refogada - Arroz - Feijão com beterraba	- Picadinho de batata com carne moída - Arroz com vagem - Feijão - Papa de mamão ou mamão em cubos	- Iscas de carne suína grelhadas ou refogadas - Couve refogada - Arroz - Feijão - Papa de banana ou banana	- Cozido à brasileira (carne, cenoura, batatas e chuchu) - Arroz - Feijão	- Peito de frango em cubos com abobrinha - 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	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	- Arroz Maria Izabel - Chuchu refogado - Feijão	- Arroz com frango desfiado (coxa e sobrecoxa), cenoura, chuchu e tomate - Feijão	- Sopa de peito de frango em cubos, macarrão, feijão, mandioca, abóbora, beterraba e couve	- Frango (coxa e sobrecoxa) em cubos ao molho de açafrão - Arroz com abobrinha - Feijão	- Carne moída com cenoura em cubos - Banana nanica assada - Arroz - Feijão	- Arroz com carne suína e abóbora ralada - Feijão com beterraba



CARDÁPIOS CMEIS/CEIS – OUTUBRO/2022

CRIANÇAS DE 6 MESES A 11 MESES

Semana 2 (10 a 14/10) / Semana 4 (25 a 27/10)

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	Maçã raspada ou em fatias	Papa de banana ou banana	Melancia em cubos ou suco	Suco de laranja ou laranja	Mamão amassado ou picado
Almoço - 10:30	- Fígado em iscas refogado - Milho verde refogado - Arroz - Feijão - Mamão amassado ou em fatias	- Peito de frango moído ou picadinho ao molho de tomate - Beterraba em cubos refogada - Arroz - Feijão	- Arroz com carne moída ou picadinha, cenoura e abobrinha - Feijão - Suco de laranja ou laranja em pedaços	- Carne suína em cubos refogada - Batata <i>sauté</i> - Arroz - Feijão - Maçã	- Galinhada (coxa e sobrecoxa desfiada) - Chuchu refogado - Feijão - Melancia em cubos ou suco
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	- Ovos mexidos - Picadinho de cenoura e chuchu - Arroz - Feijão	- Sopa de carne em cubos, macarrão, feijão, batata, cenoura, berinjela e repolho	- Peito de frango em iscas ao molho com tomate - Arroz - Tutu de feijão com couve	- Frango assado (coxa e sobrecoxa) com batatas - Arroz com abóbora em cubos - Feijão com beterraba	- Carne moída com tomate - Beterraba em cubos - Arroz - Feijão



CARDÁPIOS CMEIS/CEIS – OUTUBRO/2022

CRIANÇAS DE 12 MESES A 5 ANOS

Semana 1 (03 a 08/10) / Semana 3 (18 a 21/10) / Semana 5 (31/10 a 04/11)

Refeição	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado (08/10)
Desejum (1 a 3 anos) 7:30	- Leite integral puro - Cuscuz	- Leite integral puro - Pão francês	- Leite integral puro - Pão de forma caseiro	- Leite integral puro - Biscoito de polvilho caseiro	- Leite integral puro - Pão francês	- Leite integral puro - Pão de forma caseiro
Desejum (4 a 5 anos) 7:30	- Leite integral puro ou com cacau em pó 100% - Cuscuz com manteiga	- Leite integral puro ou caramelado - Pão francês com manteiga	- Leite integral puro ou com cacau em pó 100% - Pão de forma caseiro com manteiga	- Leite integral puro ou adoçado - Biscoito de polvilho caseiro	- Leite integral puro ou caramelado - Pão francês com manteiga	- Leite integral puro ou com cacau em pó 100% - Pão de forma caseiro com manteiga
Colação - 9:30	Mamão picado	Melancia picada	Banana	Maçã	Laranja em pedaços	Banana
Almoço - 11:00	- Salada de repolho e salsinha - Peito de frango em cubos com abóbora ao molho de açafrão - Arroz - Feijão - Laranja	- Salada de alface e tomate - Farofa de ovos e abobrinha ralada - Arroz - Feijão com beterraba	- Vinagrete - Escondidinho de batata e carne moída ou picadinho de batata com carne moída - Arroz com vagem - Feijão - Mamão	- Salada de tomate em rodelas - Iscas de carne suína grelhadas ou refogadas - Couve refogada - Arroz - Feijão - Banana	- Salada de pepino e cheiro verde - Cozido à brasileira (carne, cenoura, batatas e chuchu) - Arroz - Feijão - Banana	- Salada de alface - Peito de frango em cubos com abobrinha - Arroz - Feijão
Lanche (1 a 3 anos) 14:00	- Leite puro - Biscoito de polvilho caseiro	- Refresco natural de abacaxi e hortelã - Cookie de maçã e canela (sem açúcar)	- Refresco natural de melancia - Pão de queijo caseiro	- Leite puro integral - Bolo de banana nanica	- Refresco natural de laranja - Cuscuz com queijo mussarela	- Leite integral puro - Biscoito de polvilho caseiro
Lanche (4 a 5 anos) 14:00	- Leite puro ou adoçado - Biscoito de polvilho caseiro	- Refresco natural de abacaxi e hortelã - Cookie de maçã e canela (sem açúcar)	- Refresco natural de melancia - Pão de queijo caseiro	- Leite puro integral ou com cacau em pó 100% - Bolo de banana nanica	- Refresco natural de laranja - Cuscuz com queijo mussarela	- Leite integral puro ou adoçado - Biscoito de polvilho
Jantar 16:30	- Arroz Maria Izabel - Chuchu refogado - Feijão	- Panelinha de frango (coxa e sobrecoxa) ou Arroz com frango desfiado, cenoura, chuchu e tomate - Feijão	- Sopa de peito de frango em cubos, macarrão, feijão, mandioca, abóbora, beterraba e couve	- Frango (coxa e sobrec.) em cubos ao molho de açafrão - Arroz com abobrinha - Feijão	- Carne moída com cenoura em cubos - Banana nanica assada refogada - Arroz - Feijão	- Arroz com carne suína e abóbora ralada - Feijão com beterraba

CARDÁPIOS CMEIS/CEIS – OUTUBRO/2022

CRIANÇAS DE 12 MESES A 5 ANOS

Semana 2 (10 a 14/10) / Semana 4 (25 a 27/10)

Refeição	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Desejum (1 a 3 anos) 7:30	- Leite integral puro - Biscoito de polvilho	- Leite integral puro - Cuscuz	- Leite integral puro - Pão francês	- Leite integral puro - Pão de forma caseiro	- Leite integral puro - Pão francês
Desejum (4 a 5 anos) 7:30	- Leite integral puro ou com cacau em pó 100% - Biscoito de polvilho	- Leite integral puro ou adoçado - Cuscuz com manteiga	- Leite integral puro ou caramelado - Torradas de pão francês com manteiga	- Leite integral puro ou com cacau em pó 100% - Pão de forma caseiro com manteiga	- Leite integral puro ou adoçado - Pão francês com manteiga
Colação - 9:30	Maçã em fatias	Banana	Melancia em cubos	Laranja em pedaços	Mamão picado
Almoço - 11:00	- Salada de tomate e pepino - Fígado em iscas refogado - Milho verde refogado - Arroz - Feijão - Mamão	- Salada de acelga e manga - Almôndega de peito de frango ao molho de tomate - Beterraba em cubos refogada - Arroz - Feijão	- Salada de alface - Arroz com carne moída ou picadinha, cenoura e abobrinha - Feijão - Laranja	- Salada de rabanete e tomate - Carne suína em cubos refogada - Batata <i>sauté</i> - Arroz - Feijão - Maçã	- Salada de tomate e repolho - Galinhada (coxa e sobrecoxa desfiada) - Chuchu refogado - Feijão - Melancia
Lanche (1 a 3 anos) 14:00	- Refresco natural de melancia - Pão francês com carne moída, tomate e queijo	- Refresco natural de abacaxi - Pão de forma caseiro com mussarela	- Refresco natural de laranja - Bolo de cacau e uva passa (sem açúcar)	- Picolé de morango saudável ou leite integral enriquecido com banana e morango - Pipoca (3 anos)	- Leite integral puro - Biscoito de polvilho caseiro
Lanche (4 a 5 anos) 14:00	- Refresco natural de melancia - Pão francês com carne moída, tomate e queijo	- Refresco natural de abacaxi - Pão de forma caseiro com mussarela	- Refresco natural de laranja - Bolo de cacau e uva passa (sem açúcar)	- Picolé de morango saudável ou leite integral enriquecido com banana e morango - Pipoca	- Leite integral puro ou com cacau em pó 100% - Biscoito de polvilho caseiro
Jantar 16:30	- Ovos mexidos - Picadinho de cenoura e chuchu - Arroz - Feijão	- Sopa de carne em cubos, macarrão, feijão, batata, cenoura, berinjela, repolho e açafrão	- Peito de frango em iscas ao molho com tomate - Arroz - Tutu de feijão com couve	- Frango assado (coxa e sobrecoxa) com batata - Arroz com abóbora em cubos - Feijão com beterraba	- Quibe assado - Beterraba em cubos - Arroz - Feijão

CARDÁPIOS CMEIS/CEIS – OUTUBRO/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	
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	-

Panificados, Cuscuz e Quitandas Correspondentes	Carnes Correspondentes
Cuscuz, Pão francês, pão de forma caseiro, pão de milho*, pão mandi*, rosca simples*, bolo sem açúcar	Carne bovina, suína e fígado
Quitandas e outros assados (pão de queijo, broa de milho de sal, 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/CEIS – OUTUBRO/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
Açafraão	12	0,2g	0,2g	0,2g
Açúcar	31	-	-	Geral – 5g Leite com cacau - 3g
Amido de milho	-	-	8g para mingau	10g para mingau
Arroz	38	20g	25g	30g 15g para arroz doce
Aveia (farinha ou flocos)	-	-	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) caseira	9	-	25g	25g
Cacau em pó 100%	14	-	-	3g
Coco (natural)	-	-	3,5g	5,5g
Ervilha seca	-	3g	3g	3g
Farinha de mandioca	3 farofas 1 tutu	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	12	-	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	42	10g	10g	15g
Fermento biológico	5	-	0,25g	0,25g
Fermento em pó	7	-	0,8g	0,8g
Flocos de milho	7	-	25g	25g
Fubá de milho	-	-	5g	5g

CARDÁPIOS CMEIS/CEIS – OUTUBRO/2022

Leite em pó (quando não utilizar o leite líquido)	6 a 11 meses - 42 1 a 5 anos - 30	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 pó)	6 a 11 meses - 42 1 a 5 anos - 30	100ml 20ml para purê ou creme salgado	125ml – em geral 20ml para purê ou creme salgado	150ml – em geral 170ml - canjica 20ml para purê ou creme salgado
Macarrão para macarronada	-	5g	10g	10g
Macarrão para sopa	4	15g	20g	25g
Manteiga	17	-	Manteiga de leite - 3g	Manteiga de leite - 3g
Milho para canjica	-	-	-	15g
Óleo	44	2ml	3ml para almoço e jantar 1ml para lanche	3ml 1ml para lanche
Polvilho (para biscoito caso seja caseiro)	9	-	23g	23g
Sal	44	0,5g	1g para almoço e jantar 0,5g para lanche	1g para almoço e jantar 0,5g para lanche
Trigo moído para quibe	1	-	8g	12g
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 (03 a 08/10)	2ª semana (10 a 14/10)	3ª semana (18 a 21/10)	4ª semana (25 a 27/10)	5ª semana (31/10 a 04/11)
Carne suína	20g	25g	30g	2	-	1	1	1
Carne Bovina	25g	30g	35g	4	4	4	4	3
Fígado	20g	25g	30g	-	1	-	-	-
Frango - coxa e sobrecoxa	30g	40g	50g	2	2	2	1	2
Frango – peito	30g	40g	50g	3	1	2	2	1
Filé de pescado	20g	25g	30g	-	-	-	-	-



CARDÁPIOS CMEIS/CEIS – OUTUBRO/2022

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 08/10)	2ª semana (10 a 14/10)	3ª semana (18 a 21/10)	4ª semana (25 a 27/10)	5ª semana (31/10 a 04/11)
Acelga	-	10g	10g	-	1	-	1	-
Agrião	-	10g	10g	-	-	-	-	-
Alface	10g	10g	20g	2	1	1	1	1
Alho	0,5g	0,5g	0,5g	12	8	10	6	8
Abóbora	20g	20g	30g	4	1	3	1	2
Abobrinha	20g	20g	30g	3	1	2	1	2
Batata	20g	20g	20g	2	1	2	2	1
Batata doce	20g	20g	20g	-	-	-	-	-
Berinjela	20g	20g	30g	-	1	-	1	-
Beterraba	20g	20g	30g	3	3	2	2	1
Brócolis	10g	10g	10g	-	-	-	-	-
Cará	20g	20g	20g	-	-	-	-	-
Cebola	2g	3g	3g	12	8	10	6	8
Cenoura	20g	20g	30g	3	3	3	2	3
Chuchu	20g	20g	30g	3	2	3	-	2
Couve	10g	10g	10g	2	-	2	1	1
Couve-flor	20g	20g	30g	-	-	-	-	-
Espinafre	10g	10g	10g	-	-	-	-	-
Inhame	20g	20g	20g	-	-	-	-	-
Mandioca	20g	20g	20g	1	-	1	-	-



CARDÁPIOS CMEIS/CEIS – OUTUBRO/2022

Milho verde	30g	40g	40g	-	1	-	-	-
Pepino	-	20g	30g	1	1	1	-	1
Quiabo	20g	20g	30g	-	-	-	-	-
Rabanete	-	20g	30g	-	-	-	1	-
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 - 1	6 a 11 meses - 0 1 a 5 anos - 1
Tomate	20g	20g	30g	6 a 11 meses - 1 1 a 5 anos - 4	6 a 11 meses - 1 1 a 5 anos - 3	6 a 11 meses - 1 1 a 5 anos - 4	6 a 11 meses - 2 1 a 5 anos - 3	6 a 11 meses - 1 1 a 5 anos - 3
Vagem	20g	20g	30g	1	-	1	-	-
Ovos (para almoço/jantar e bolo)	25 g (1/2 unid.) - almoço e jantar	25 g (1/2 unid.) - almoço e jantar; 7g torta de sal; 5g pão; 2,5g – bisc. polvilho	25 g (1/2 unid.) - almoço e jantar; 7g torta de sal; 5g pão; 2,5g – bisc. polvilho	1 Pão; 2 Bisc. Polvilho; 1 Almoço; 1 Cookie; 1 Bolo; 1 Pão de Queijo	2 Bisc. Polvilho; 2 Pão de forma; 1 Jantar	1 Pão; 2 Bisc. Polvilho; 1 Almoço; 1 Cookie; 1 Bolo; 1 Pão de Queijo	1 Pão de forma; 1 Bolo	2 Bisc. Polvilho; 1 Almoço; 1 Cookie; 1 Bolo; 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 (03 a 08/10)	2ª semana (10 a 14/10)	3ª semana (18 a 21/10)	4ª semana (25 a 27/10)	5ª semana (31/10 a 04/11)
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	1 refresco	1 refresco	1 refresco	1 refresco
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 1 sobremesa 1 bolo 1 jantar	1 colação 1 leite enriquecido	1 colação 1 sobremesa 1 bolo 1 jantar	1 colação 1 leite enriquecido	1 sobremesa 1 bolo 1 jantar
Coco maduro	-	3,5g	5,5g	-	-	-	-	-
Goiaba	40g	60g 40g para creme ou refresco	80g 60g para creme ou refresco	-	-	-	-	-



CARDÁPIOS CMEIS/CEIS – OUTUBRO/2022

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 colação 1 sobremesa 1 refresco	1 colação	1 colação 1 sobremesa 1 refresco	1 refresco	1 colação 1 sobremesa
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	1 colação	1 colação	1 sobremesa	1 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 1 sobremesa	1 colação 1 sobremesa	1 colação 1 sobremesa	-	1 colação
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 1 refresco	1 sobremesa 1 refresco	1 colação 1 refresco	1 colação	1 colação 1 refresco
Morango	30g	40g	50g	-	1	-	1	-
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	-	-	-	-	-
Uva	50g	80g	100g	-	-	-	-	-
Polpa de frutas (goiaba/acerola, abacaxi, caju, maracujá, manga)	-	30g	40g	-	-	-	-	-



CARDÁPIOS CMEIS/CEIS – OUTUBRO/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 semana (03 a 08/10)	2ª semana (10 a 14/10)	3ª semana (18 a 21/10)	4ª semana (25 a 27/10)	5ª semana (31/10 a 04/11)
Iogurte /bebida láctea	-	-	150ml	-	-	-	-	-
Queijo curado ralado	-	3g	3g	1 pão de queijo	-	1 pão de queijo	-	-
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 escondidinho 1 cuscuz	1 e 1/2 recheio de pão	1 escondidinho 1 cuscuz	1 recheio de pão	1 cuscuz

PANIFICADOS		
Panificados	Per capita	Dia do Mês
Pão francês (1 a 5 anos)	25g (1/2 unidade ou 1 unidade pequena)	Desjejum – 04, 07,14,18,21 Lanche da tarde - 10
Pão de forma caseiro (1 a 5 anos) – preparar no CMEI	25g (1 fatia)	Desjejum – 05,13,18,27 Lanche da tarde – 11,25
Pão de queijo ou biscoito de queijo (1 a 5 anos)	25g (1 unidade média)	Lanche da tarde – 07,21,04/11
Broa de milho de sal (sem presunto) (1 a 5 anos)	25g (2 unidades pequenas)	-