

## **CARDÁPIOS CMEIS/CEIS – NOVEMBRO/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 CMEIS/CEIS – NOVEMBRO/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
<b>Desjejum</b>	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
<b>Colação</b>	Leite materno ou fórmula infantil e Fruta	Leite materno e Fruta	Leite materno e Fruta	Leite materno e Fruta
<b>Almoço</b>	Alimentos dos grupos dos cereais/raízes/ tubérculos, feijões, legumes/verduras e carne /ovo	Alimentos dos grupos dos cereais/raízes/ tubérculos, feijões, legumes/verduras e carne /ovo	Alimentos dos grupos dos cereais/raízes/ tubérculos, feijões, legumes/verduras e carne /ovo	Alimentos dos grupos dos cereais/raízes/ tubérculos, feijões, legumes/verduras e carne/ovo
<b>Lanche da tarde</b>	Leite materno ou fórmula infantil e fruta	Leite materno ou fórmula infantil e fruta	Leite materno ou 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
<b>Jantar</b>	Leite materno ou fórmula infantil	Alimentos dos grupos dos cereais/raízes/ tubérculos, feijões, legumes/verduras e carne ou ovo	Alimentos dos grupos dos cereais/raízes/ tubérculos, feijões, legumes/verduras e carne ou ovo	Alimentos dos grupos dos cereais/raízes/ tubérculos, feijões, legumes/verduras e carne ou ovo

\*Se a alimentação complementar foi introduzida aos 4 meses, incluir o jantar a partir dos 5 meses.

**Observação:** Os alimentos devem ser amassados com garfo no início da introdução alimentar e à medida que a criança cresce os alimentos devem ser oferecidos em pedaços até a consistência normal quando completarem 12 meses, aproximadamente. Caso a criança receba o leite materno, ofertá-lo na colação também.

#### Referências:

- Brasil. Ministério da Educação. Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação. *Resolução nº 06 de 08 de maio de 2020*. Dispõe sobre o atendimento da alimentação escolar aos alunos da educação básica no âmbito do Programa Nacional de Alimentação Escolar – PNAE.
- Brasil. Ministério da Saúde. *Guia alimentar para crianças menores de dois anos*. Brasília: Ministério da Saúde, 2019.
- Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Básica. *Guia alimentar para a população brasileira*. 2ª ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.
- Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Básica. *Cadernos de Atenção Básica: Saúde da criança. 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/CEIS – NOVEMBRO/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	499,0	22,8	71,3	13,6	7,3	303,0	2,9	2,1	85,2	547,3	395,3	35,2
1-3 anos	594,5	20,3	92,9	15,8	7,4	332,8	2,3	1,7	72,4	673,7	455,3	81,8
4-5 anos	1005,4	37,8	157,5	24,9	14,6	440,4	5,1	3,7	158,4	1151,8	707,6	118,2

	% de macronutrientes		
	Proteína	Carboidrato	Lipídio
6-11 meses	18,3	57,1	24,6
1-3 anos	13,7	62,5	24,0
4-5 anos	15,0	62,7	22,3

## CARDÁPIOS CMEIS/CEIS – NOVEMBRO/2022

### CRIANÇAS DE 6 MESES A 11 MESES

#### Semana 1 (07 a 11/11) / Semana 3 (21 a 26/11)

Refeição	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado
<b>Desjejum</b> 7:30	Leite materno ou Fórmula infantil (conforme faixa etária) <b>ou</b> Leite integral puro	Leite materno ou Fórmula infantil (conforme faixa etária) <b>ou</b> Leite integral puro	Leite materno ou Fórmula infantil (conforme faixa etária) <b>ou</b> Leite integral puro	Leite materno ou Fórmula infantil (conforme faixa etária) <b>ou</b> Leite integral puro	Leite materno ou Fórmula infantil (conforme faixa etária) <b>ou</b> Leite integral puro	Leite materno ou Fórmula infantil (conforme faixa etária) <b>ou</b> Leite integral puro
<b>Colação</b> - 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	- Raspas de maçã ou maçã em pedaços
<b>Almoço</b> - 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 e cenoura - Arroz - 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	- Quibebe com carne suína e açafrão - Arroz com abobrinha - Feijão
<b>Lanche</b> 13:30	Leite materno ou Fórmula infantil (conforme faixa etária) <b>ou</b> Leite integral puro	Leite materno ou Fórmula infantil (conforme faixa etária) <b>ou</b> Leite integral puro	Leite materno ou Fórmula infantil (conforme faixa etária) <b>ou</b> Leite integral puro	Leite materno ou Fórmula infantil (conforme faixa etária) <b>ou</b> Leite integral puro	Leite materno ou Fórmula infantil (conforme faixa etária) <b>ou</b> Leite integral puro	Leite materno ou Fórmula infantil (conforme faixa etária) <b>ou</b> Leite integral puro
<b>Jantar</b> 16:00	- Picadinho de carne suína 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	- Omelete de forno com tomate e cenoura ralada (sem queijo) - Arroz - Feijão

## CARDÁPIOS CMEIS/CEIS – NOVEMBRO/2022

### CRIANÇAS DE 6 MESES A 11 MESES

#### Semana 2 (16 a 19/11) / Semana 4 (28/11 a 03/12)

Refeição	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado
<b>Desejum</b> 7:30	Leite materno ou Fórmula infantil (conforme faixa etária) <b>ou</b> Leite integral puro	Leite materno ou Fórmula infantil (conforme faixa etária) <b>ou</b> Leite integral puro	Leite materno ou Fórmula infantil (conforme faixa etária) <b>ou</b> Leite integral puro	Leite materno ou Fórmula infantil (conforme faixa etária) <b>ou</b> Leite integral puro	Leite materno ou Fórmula infantil (conforme faixa etária) <b>ou</b> Leite integral puro	Leite materno ou Fórmula infantil (conforme faixa etária) <b>ou</b> Leite integral puro
<b>Colação</b> - 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	Banana amassada ou picada
<b>Almoço</b> - 10:30	- Galinhada (com peito de frango em cubos) - Chuchu refogado - Feijão - Melancia raspada ou em fatias	- Carne em íscas 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	- Picadinho de frango (peito) com batata - Arroz com brócolis - Feijão
<b>Lanche</b> 13:30	Leite materno ou Fórmula infantil (conforme faixa etária) <b>ou</b> Leite integral puro	Leite materno ou Fórmula infantil (conforme faixa etária) <b>ou</b> Leite integral puro	Leite materno ou Fórmula infantil (conforme faixa etária) <b>ou</b> Leite integral puro	Leite materno ou Fórmula infantil (conforme faixa etária) <b>ou</b> Leite integral puro	Leite materno ou Fórmula infantil (conforme faixa etária) <b>ou</b> Leite integral puro	Leite materno ou Fórmula infantil (conforme faixa etária) <b>ou</b> Leite integral puro
<b>Jantar</b> 16:00	- Carne picada 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	- Carne com abóbora em cubos refogados - Arroz - Feijão

## CARDÁPIOS CMEIS/CEIS – NOVEMBRO/2022

### CRIANÇAS DE 12 MESES A 5 ANOS

#### Semana 1 (07 a 11/11) / Semana 3 (21 a 26/11)

Refeição	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado
<b>Desejum (1 a 3 anos)</b> 7:30	- Leite integral puro - Pão de forma caseiro	- Leite puro integral - Biscoito de polvilho caseiro	- Leite puro integral - Pão francês	- Leite puro integral - Pão de forma caseiro	- Leite puro integral - Pão francês	- Leite puro integral - Cuscuz
<b>Desejum (4 - 5 anos)</b> 7:30	- Leite integral puro ou com cacau em pó 100% - Pão de forma com manteiga	- Leite integral puro ou caramelado com canela - 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 caseiro com manteiga	- Leite integral puro ou caramelado - Pão francês com manteiga	- Leite integral puro ou com cacau em pó 100% - Cuscuz com manteiga
<b>Colação - 9:30</b>	Laranja	Banana	Mamão em pedaços	Manga picada	Melancia em cubos	Maçã
<b>Almoço - 11:00</b>	- Salada de pepino e salsinha - Macarrão com peito de frango desfiado e açafrão - Beterraba refogada - Arroz - Feijão - Maçã	- Salada de alface, agrião e manga - Carne em cubos com batata e cenoura - Arroz - 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 - Estrogonofe de carne (com molho branco) - Batatas coradas - Arroz - Feijão com beterraba - Laranja	- Salada de acelga e cheiro verde - Quibebe com carne suína e açafrão - Arroz com abobrinha - Feijão
<b>Lanche (1 a 3 anos)</b> 14:00	- Refresco natural de acerola e maçã - Cuscuz com queijo ralado	- Leite enriquecido com manga e farinha de aveia	- Refresco natural de abacaxi - Biscoito de queijo caseiro	- Refresco natural de laranja - Biscoito de polvilho caseiro - Queijo mussarela em cubos	- Leite integral puro - Bolo de banana, aveia e canela	- Refresco natural de melancia - Pão francês com queijo mussarela
<b>Lanche (4 a 5 anos)</b> 14:00	- Refresco natural de acerola e maçã - Cuscuz com queijo ralado	- Leite enriquecido com manga e farinha de aveia	- Refresco natural de abacaxi - Biscoito de queijo caseiro	- Refresco natural de laranja - Biscoito de polvilho caseiro - Queijo mussarela em cubos	- Leite integral puro ou adoçado - Bolo de banana, aveia e canela	- Refresco natural de melancia - Pão francês com queijo mussarela
<b>Jantar</b> 16:30	- Picadinho de carne suína 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	- Omelete de forno com tomate e cenoura ralada - Arroz - Feijão



## CARDÁPIOS CMEIS/CEIS – NOVEMBRO/2022

### CRIANÇAS DE 12 MESES A 5 ANOS

#### Semana 2 (16 a 19/11) / Semana 4 (28/11 a 03/12)

Refeição	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado
<b>Desejum (1 a 3 anos)</b> 7:30	- Leite integral puro - Biscoito de polvilho caseiro	- Leite integral puro - Pão francês	- Leite integral puro - Pão de forma caseiro	- Leite integral puro - Pão francês	- Leite integral puro - Cuscuz	- Leite integral puro - Pão de forma caseiro
<b>Desejum (4 - 5 anos)</b> 7:30	- Leite integral puro ou caramelado - Biscoito de polvilho caseiro	- Leite integral puro ou com cacau em pó 100% - Pão francês com manteiga	- Leite integral puro ou adoçado - Pão de de forma caseiro com manteiga	- 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 - Torradas de pão de forma caseiro com manteiga
<b>Colação - 9:30</b>	Mamão em cubos	Melancia	Maçã	Banana	Laranja	Maçã
<b>Almoço - 11:00</b>	- 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	- Salada de rabanete - Picadinho de frango (peito) com batata - Arroz com brócolis - Feijão
<b>Lanche (1 a 3 anos)</b> 14:00	- Refresco natural de abacaxi - Bolinho de batata doce assado	- Refresco natural de laranja - Cuscuz com queijo mussarela	- Leite integral enriquecido com manga e banana	- Refresco natural de melancia - Bolo de queijo	- Leite integral puro - Biscoito de polvilho caseiro	- Leite integral enriquecido com mamão e banana
<b>Lanche (4 a 5 anos)</b> 14:00	- Refresco natural de abacaxi - Bolinho de batata doce assado	- Refresco natural de laranja - Cuscuz com queijo mussarela	- Leite integral enriquecido com manga e banana	- Refresco natural de melancia - Bolo de queijo	- Leite integral puro ou com cacau 100% - Biscoito de polvilho caseiro	- Leite integral enriquecido com mamão e banana
<b>Jantar</b> 16:30	- Escondidinho de carne com abóbora - Arroz - Feijão	- Suflê de abobrinha - 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	- Picadinho de carne com abóbora - Arroz - Feijão

## CARDÁPIOS CMEIS/CEIS – NOVEMBRO/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, 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 com fruta 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 – NOVEMBRO/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	10	0,2g	0,2g	0,2g
Cacau em pó	10	-	-	3g
Açúcar	Geral -12 Com cacau - 10	-	-	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)	4	-	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	7	-	25g	25g
Cacau em pó 100%	10	-	-	3g
Coco (natural)	-	-	3,5g	5,5g
Ervilha seca	-	3g	3g	3g
Farinha de mandioca	Farofa – 2 Tutu - 1	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/bolinho - 5	-	15g para bolo 3g para molho branco	15g para bolo 4g para molho branco
Feijão	42	10g	10g	15g
Fermento biológico	8	-	0,25g	0,25g
Fermento em pó	4	-	0,8g	0,8g
Flocos de milho	7	-	25g	25g
Fubá de milho	-	-	5g	5g
Leite em pó (quando não utilizar o leite)	6 a 11 meses - 42	12g para líquido	18g para líquido	20g para líquido

### CARDÁPIOS CMEIS/CEIS – NOVEMBRO/2022

<b>líquido)</b>	1 a 5 anos - 29	3g para purê ou creme salgado	3g para purê ou creme salgado	3g para purê ou creme salgado
<b>Leite líquido (quando não utilizar o leite em pó)</b>	6 a 11 meses - 42 1 a 5 anos - 29	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
<b>Macarrão para macarronada</b>	2	5g	10g	10g
<b>Macarrão para sopa</b>	4	15g	20g	25g
<b>Manteiga</b>	15	-	Manteiga de leite - 3g	Manteiga de leite - 3g
<b>Milho para canjica</b>	-	-	-	20g
<b>Óleo</b>	42	2ml	3ml para almoço e jantar 1ml para lanche	3ml 1ml para lanche
<b>Polvilho (para biscoito caso seja caseiro)</b>	7	-	23g	23g
<b>Sal</b>	42	0,5g	1g para almoço e jantar 0,5g para lanche	1g para almoço e jantar 0,5g para lanche
<b>Trigo moído para quibe</b>	1	-	8g	12g
<b>Uva passa</b>	-	-	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 07 a 11/11	2ª semana 16 a 19/11	3ª semana 21 a 26/11	4ª semana 28/11 a 03/12	-
Carne suína	20g	25g	30g	1	1	2	1	-
Carne Bovina	25g	30g	35g	4	2	4	3	-
Fígado	20g	25g	30g	-	1	-	1	-
Frango - coxa e sobrecoxa	30g	40g	50g	2	2	2	2	-
Frango – peito	30g	40g	50g	2	2	2	3	-
Filé de pescado	20g	25g	30g	-	-	-	-	-



## CARDÁPIOS CMEIS/CEIS – NOVEMBRO/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 07 a 11/11	2ª semana 16 a 19/11	3ª semana 21 a 26/11	4ª semana 28/11 a 03/12	-
Acelga	-	10g	10g	-	-	1	-	-
Agrião	-	10g	10g	1	-	1	-	-
Alface	10g	10g	20g	2	1	2	1	-
Alho	0,5g	0,5g	0,5g	10	6	12	10	-
Abóbora	20g	20g	30g	2	1	2	2	-
Abobrinha	20g	20g	30g	1	1	2	2	-
Batata	20g	20g	20g	3	2	3	3	-
Batata doce	20g	20g	20g	-	-	-	-	-
Berinjela	20g	20g	30g	1	-	1	-	-
Beterraba	20g	20g	30g	2	-	2	1	-
Brócolis	10g	10g	10g	1	1	1	1	-
Cará	20g	20g	20g	-	1	-	1	-
Cebola	2g	3g	3g	10	6	12	10	-
Cenoura	20g	20g	30g	3	2	4	3	-
Chuchu	20g	20g	30g	2	2	2	3	-
Couve	10g	10g	10g	2	1	2	1	-
Couve-flor	20g	20g	30g	1	-	1	-	-
Espinafre	10g	10g	10g	1	-	1	-	-



### CARDÁPIOS CMEIS/CEIS – NOVEMBRO/2022

<b>Inhame</b>	20g	20g	20g	-	-	-	-	-
<b>Mandioca</b>	20g	20g	20g	-	1	1	1	-
<b>Milho verde</b>	30g	40g	40g	-	-	-	1	-
<b>Pepino</b>	-	20g	30g	1	1	1	1	-
<b>Pimentão</b>	5g	7g	7g	-	1	-	1	-
<b>Quiabo</b>	20g	20g	30g	-	-	-	-	-
<b>Rabanete</b>	-	20g	30g	-	1	-	1	-
<b>Repolho</b>	20g	20g	30g	6 a 11 meses - 1 1 a 5 anos - 1	6 a 11 meses - 1 1 a 5 anos - 1	6 a 11 meses - 1 1 a 5 anos - 1	6 a 11 meses - 1 1 a 5 anos - 2	-
<b>Tomate</b>	20g	20g	30g	6 a 11 meses - 2 1 a 5 anos - 3	6 a 11 meses - 1 1 a 5 anos - 3	6 a 11 meses - 2 1 a 5 anos - 4	6 a 11 meses - 2 1 a 5 anos - 5	-
<b>Vagem</b>	20g	20g	30g	1	1	1	1	-
<b>Ovos (para almoço/jantar e bolo)</b>	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 jantar 2 pães de forma 1 bisc. De queijo 2 bisc. Polvilho, 1 bolo	1 bisc. Polvilho 2 pães forma 1 bolo sal	1 almoço, 1 jantar 2 pães de forma 1 bisc. De queijo 2 bisc. Polvilho, 1 bolo	1 jantar, 2 bisc. Polvilho 2 pães forma 1 bolo sal, 1 bolinho	-

### 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 07 a 11/11	2ª semana 16 a 19/11	3ª semana 21 a 26/11	4ª semana 28/11 a 03/12	-
<b>Abacate</b>	25g	40g	50g	-	-	-	-	-
<b>Abacaxi</b>	-	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 salada 1 refresco	-
<b>Banana</b>	40g para colação 20g para sobremesa	60g para colação/almoço 40g para sobremesa e leite enriquecido	80g para colação/almoço 50g para sobremesa e leite enriquecido	1 colação 1 bolo	1 leite enriquecido 1 colação	1 colação 1 bolo	1 colação 2 leite enriquecidos	-

### CARDÁPIOS CMEIS/CEIS – NOVEMBRO/2022

		20g para bolo	20g para bolo				1 sobremesa	
<b>Coco maduro</b>	-	3,5g	5,5g	-	-	-	-	-
<b>Goiaba</b>	40g	60g 40g para creme ou refresco	80g 60g para creme ou refresco	-	-	-	-	-
<b>Laranja</b>	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 colação 1 sobremesa	1 colação 1 sobremesa 1 refresco	1 colação 1 sobremesa	-
<b>Maçã</b>	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 sobremesa	1 colação	1 colação 1 sobremesa	1 colação	-
<b>Mamão</b>	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 leite enriquecido	1 colação	1 leite enriquecido 1 colação	-
<b>Manga</b>	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	1 leite enriquecido 1 colação	1 leite enriquecido 1 sobremesa	1 leite enriquecido 1 colação	1 leite enriquecido 1 sobremesa	-
<b>Melancia</b>	75g para colação e sobremesa	100g para colação e refresco 75g para sobremesa	150g para colação e refresco 100g para sobremesa	1 colação 1 sobremesa	1 refresco	1 colação 1 sobremesa 1 refresco	1 colação 1 refresco	-
<b>Morango</b>	30g	40g	50g	-	-	-	-	-
<b>Tangerina</b>	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	-	-	-	-	-
<b>Uva</b>	50g	80g	100g	-	-	-	-	-
<b>Polpa de frutas (goiaba/acerola, abacaxi, caju, maracujá, manga)</b>	-	30g	40g	-	-	-	-	-

## CARDÁPIOS CMEIS/CEIS – NOVEMBRO/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 07 a 11/11	2ª semana 16 a 19/11	3ª semana 21 a 26/11	4ª semana 28/11 a 03/12	-
<b>logurte /bebida láctea</b>	-	-	150ml	-	-	-	-	-
<b>Queijo curado ralado</b>	-	3g	3g	1 cuscuz, 1 biscoito, 1 estrogonofe	1 bolo	1 cuscuz, 1 biscoito, 1 estrogonofe	1 bolo 1 bolinho 1 suflê	-
<b>Queijo Mussarela</b>	-	10g como recheio de pão (s/ carne) 3g para outras preparações	10g como recheio de pão (s/ carne) 3g para outras preparações	1 lanche	-	2 lanches 1 omelete	1 cuscuz	-

PANIFICADOS		
Panificados	Per capita	Dia do Mês
Pão francês (1 a 5 anos)	25g (1/2 unidade ou 1 unidade pequena)	Desjejum – 09,11,17,23,25,28,01/12 Lanche da tarde - 26
Pão de forma caseiro (1 a 5 anos) – preparar no CMEI	25g (1 fatia)	Desjejum – 07,10,16,19,21,24,30,03/12
Pão de queijo ou biscoito de queijo (1 a 5 anos)	25g (1 unidade média)	Lanche da tarde - 09,23
Broa de milho de sal (sem presunto) (1 a 5 anos)	25g (2 unidades pequenas)	-