

CARDÁPIOS CMEIS – DEZEMBRO/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 – DEZEMBRO/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. 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 – DEZEMBRO/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	516,1	25,8	72,0	13,9	7,6	306,8	3,0	2,3	91,1	553,3	459,6	34,0
1-3 anos	516,1	25,8	72,0	13,9	7,6	306,8	3,0	2,3	91,1	553,3	459,6	34,0
4-5 anos	1042,1	43,1	160,1	25,5	15,1	444,2	5,3	4,0	166,4	1162,6	760,9	95,0

	% de macronutrientes		
	Proteína	Carboidrato	Lipídio
6-11 meses	20,0	55,8	24,2
1-3 anos	16,4	60,8	22,8
4-5 anos	16,5	61,5	22,0

CARDÁPIOS CMEIS – DEZEMBRO/2022

CRIANÇAS DE 6 MESES A 11 MESES

Semana 1 (05 a 10/12) / Semana 3 (19 a 22/12)

Refeição	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado (10/12)
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	Suco de melancia ou melancia em pedaços	Papa de mamão ou mamão em pedaços	Suco de laranja ou laranja em pedaços	Papa de manga ou manga picada	Papa de banana ou banana	Papa de maçã ou maçã fatiada
Almoço - 10:30	- Arroz com frango desfiado (peito), cenoura ralada e vagem - Feijão - Melão amassado ou melão em pedacinhos	- Fígado em cubinhos refogados - Chuchu refogado - Arroz - Feijão	- Ovos mexidos com couve-flor e abobrinha - Arroz - Feijão - Papa de maçã ou maçã em pedaços	- Carne moída ao molho de tomate - Purê de batatas - Arroz com cenoura ralada - Feijão	- Frango (coxa e sobrecoxa) ao molho de açafrão - Beterraba refogada - Arroz - Feijão - Suco de melancia ou melancia em pedaços	- Arroz com abóbora e carne picadinhos - Quiabo refogado - 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 com abobrinha - Feijão com beterraba e carne em cubos	- Sopa de carne em cubos, macarrão, feijão, cará, abóbora, berinjela, repolho	- Picadinho de peito de frango com brócolis e cenoura - Arroz - Feijão	- Sopa de frango (peito) em cubos, macarrão, feijão, mandioca, chuchu, beterraba	- Picadinho de carne suína em cubinhos, cenoura e batata - Arroz - Feijão	- Peito de frango em cubos com batata e açafrão - Chuchu refogado - Arroz - Feijão

CARDÁPIOS CMEIS – DEZEMBRO/2022

CRIANÇAS DE 6 MESES A 11 MESES

Semana 2 (12 a 16/12)

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	Papa de maçã ou maçã fatiada	Suco de melão ou melão em pedaços	Papa de banana ou banana	Papa de manga ou manga em tiras
Almoço - 10:30	- Galinhada (peito) - Abobrinha refogada - Tutu de feijão com couve - Suco de melancia ou melancia em cubos	- Carne moída refogada com tomate - Banana assada - Arroz com vagem - Feijão	- Cozido à brasileira (carne, cenoura, chuchu, batata em cubos) - Arroz - Feijão - Suco de laranja ou laranja em pedaços	- Ovos mexidos com cenoura e abobrinha raladas - Arroz - Feijão	- Macarrão com frango (coxa e sobrecoxa) em cubinhos ao molho de açafrão - Arroz com brócolis e cenoura - Feijão - Papa de mamão ou mamão 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	- Frango assado (coxa e sobrecoxa) - Repolho picadinho refogado com pimentão - Arroz com cenoura ralada - Feijão	- Sopa de frango (peito), macarrão, feijão, batata, abobrinha, abóbora e couve	- Peito de frango em cubinhos com milho verde ao molho de açafrão - Arroz - Feijão	- Sopa de carne moída, macarrão, feijão, batata-doce, repolho roxo, vagem pimentão e açafrão	- Arroz com carne suína - Beterraba refogada - Feijão



CARDÁPIOS CMEIS – DEZEMBRO/2022

CRIANÇAS DE 12 MESES A 5 ANOS

Semana 1 (05 a 10/12) / Semana 3 (19 a 22/12)

Refeição	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado (10/12)
Desejum (1 a 3 anos) 7:30	- Leite integral puro - Pão de forma caseiro	- Leite puro integral - Biscoito de polvilho caseiro	- Leite puro integral - Pão francês	- Leite puro integral - Cuscuz	- Leite puro integral - Pão francês	- Leite puro integral - Biscoito de polvilho caseiro
Desejum (4 a 5 anos) 7:30	- Leite integral puro ou com cacau em pó 100% - Pão de forma caseiro com manteiga	- 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 caramelado com canela - Cuscuz	- Leite integral puro ou adoçado - Pão francês com manteiga	- Leite integral puro ou com cacau em pó 100% - Biscoito de polvilho caseiro
Colação - 9:30	Melancia em pedaços	Mamão em pedaços	Laranja em pedaços	Manga picada	Banana	Maçã em pedaços
Almoço - 11:00	- Salada de alface e couve - Arroz com frango desfiado (peito), cenoura ralada e vagem - Feijão - Melão em pedacinhos	- Salada de tomate em rodela - Fígado em cubinhos refogados - Chuchu refogado - Arroz - Feijão	- Vinagrete - Omelete de forno com couve-flor e abobrinha - Arroz - Feijão - Maçã em pedaços	- Salada de rabanete e salsinha - Carne moída ao molho de tomate - Purê de batatas - Arroz com cenoura ralada - Feijão	- Salada de repolho e abacaxi - Frango (coxa e sobrecoxa) ao molho de açafrão - Beterraba refogada - Arroz - Feijão - Melancia	- Salada de pepino e cheiro verde - Arroz com abóbora e carne picadinhos - Quiabo refogado - Feijão
Lanche (1 a 3 anos) 14:00	- Refresco de abacaxi - Pão francês com carne moída e tomate	- Leite integral enriquecido com manga e banana	- Refresco de melancia - Biscoito de polvilho caseiro	- Leite integral puro - Bolo de maçã com uva passa (sem açúcar)	- Refresco natural de laranja - Cuscuz com queijo mussarela	- Leite integral com banana e aveia
Lanche (4 a 5 anos) 14:00	- Refresco de abacaxi - Pão francês com carne moída e tomate	- Leite integral enriquecido com manga e banana	- Refresco de melancia - Biscoito de polvilho caseiro	- Leite integral puro ou adoçado - Bolo de maçã com uva passa (sem açúcar)	- Refresco natural de laranja - Cuscuz com queijo mussarela	- Leite integral com banana e aveia
Jantar 16:30	- Arroz com abobrinha - Feijão com beterraba e carne em cubos	- Sopa de carne em cubos, macarrão, feijão, cará, abóbora, berinjela, repolho	- Picadinho de peito de frango com brócolis e cenoura - Arroz - Feijão	- Sopa de frango (peito) em cubos, macarrão, feijão, mandioca, chuchu, beterraba	- Picadinho de carne suína em cubinhos, cenoura e batata - Arroz - Feijão	- Peito de frango em cubos com batata e açafrão - Chuchu refogado - Arroz - Feijão



CARDÁPIOS CMEIS – DEZEMBRO/2022

CRIANÇAS DE 12 MESES A 5 ANOS

Semana 2 (12 a 16/12)

Refeição	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Desejum (1 a 3 anos) 7:30	- Leite integral puro - Torradas em tiras de pão de forma caseiro	- Leite integral puro - Pão francês	- Leite integral puro - Pão de forma caseiro	- Leite integral puro - Cuscuz	- Leite integral puro - Biscoito de polvilho caseiro
Desejum (4 a 5 anos) 7:30	- Leite integral puro ou caramelado - Torradas em tiras de pão de forma caseiro com manteiga	- 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 com cacau em pó 100% - Cuscuz	- Leite integral puro ou caramelado com canela - Biscoito de polvilho caseiro
Colação - 9:30	Mamão em pedaços	Maçã em pedaços	Melão fatiado	Banana	Manga em tiras
Almoço - 11:00	- Vinagrete - Galinhada (peito) - Abobrinha refogada - Tutu de feijão - Melancia	- Salada de acelga e manga - Carne moída refogada com tomate - Banana assada - Arroz com vagem - Feijão	- Salada de tomate - Cozido à brasileira (carne, cenoura, chuchu, batata em cubos) - Arroz - Feijão - Laranja	- Salada de alface - Ovos mexidos com cenoura e abobrinha raladas - Arroz - Feijão	- Salada de rabanete - Macarrão com frango (coxa e sobrecoxa) em cubinhos ao molho de açafrão - Arroz com brócolis e cenoura - Feijão - Mamão
Lanche (1 a 3 anos) 14:00	- Leite integral puro - Biscoito de polvilho caseiro	- Refresco de abacaxi e maçã - Pão de queijo caseiro	- Leite integral enriquecido com manga e aveia	- Refresco de laranja - Pão francês com mussarela e tomate ao forno	- Leite integral puro - Pão de abóbora caseiro
Lanche (4 a 5 anos) 14:00	- Leite integral puro ou adoçado - Biscoito de polvilho caseiro	- Refresco de abacaxi e maçã - Pão de queijo caseiro	- Leite integral enriquecido com manga e aveia	- Refresco de laranja - Pão francês com mussarela e tomate ao forno	- Leite integral puro ou Chocolate quente - Pão de abóbora caseiro
Jantar 16:30	- Frango assado (coxa e sobrecoxa) - Repolho picadinho refogado com pimentão - Arroz com cenoura - Feijão	- Sopa de frango (peito), macarrão, feijão, batata, abobrinha, abóbora e couve	- Peito de frango em cubinhos com milho verde ao molho de açafrão - Arroz - Feijão	- Sopa de carne moída, macarrão, feijão, batata-doce, repolho roxo, vagem e pimentão	- Arroz com carne suína - Beterraba refogada - Feijão

CARDÁPIOS CMEIS – DEZEMBRO/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 – DEZEMBRO/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	5	0,2g	0,2g	0,2g
Açúcar	15	-	-	Geral – 5g Leite com cacau - 3g
Amido de milho	-	-	10g	15g
Arroz	24	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
Biscoito de polvilho (peta)	7	-	25g	25g
Cacau em pó 100%	8	-	-	Cacau - 3g
Coco (natural)	-	-	3,5g	5,5g
Ervilha seca	-	3g	3g	3g
Farinha de mandioca	2 tutus	5g tutu de feijão e escaldado	8g farofa 5g tutu de feijão e escaldado	8g farofa 5g tutu de feijão e escaldado
Farinha de trigo	7	-	15g para bolo 3g para molho branco	15g para bolo 4g para molho branco
Feijão	30	10g	10g	15g
Fermento biológico	5	-	0,25g	0,25g
Fermento em pó	2	-	0,8g	0,8g
Flocos de milho	4	-	25g	25g
Fubá de milho	-	-	5g	5g
Leite em pó (quando não utilizar o leite líquido)	6 a 11 meses – 30 1 a 5 anos - 23	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 – 30 1 a 5 anos - 23	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



CARDÁPIOS CMEIS – DEZEMBRO/2022

Macarrão para macarronada	1	5g	10g	10g
Macarrão para sopa	4	15g	20g	25g
Manteiga	8	-	Manteiga - 3g	Manteiga - 3g
Milho para canjica	-	-	-	20g
Óleo	30	2ml	3ml para almoço e jantar 1ml para lanche	3ml 1ml para lanche
Polvilho (para biscoito feito na instituição)	7	-	23g	23g
Sal	30	0,5g	1g para almoço e jantar 0,5g para lanche	1g para almoço e jantar 0,5g para lanche
Trigo moído para quibe	-	-	8g	12g
Uva passa	2	-	5g	5g

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 05 a 10/12	2ª Semana 12 a 16/12	3ª Semana 19 a 22/12	-
Carne suína	20g	25g	30g	1	1	-	-
Carne Bovina	25g	30g	35g	4	3	3	-
Fígado	20g	25g	30g	1	-	1	-
Frango - coxa e sobrecoxa	30g	40g	50g	1	2	-	-
Frango – peito	30g	40g	50g	4	3	3	-
Filé de pescado	20g	25g	30g	-	-	-	-

VERDURAS, LEGUMES E OVOS

ALIMENTO	Quantidade per capita 6 a 11 meses	Quantidade per capita 1 a 3 anos	Quantidade per capita 4 a 5 anos	NÚMERO DE REFEIÇÕES POR SEMANA				
				1ª semana 05 a 10/12	2ª Semana 12 a 16/12	3ª Semana 19 a 22/12	-	-



CARDÁPIOS CMEIS – DEZEMBRO/2022

Acelga	-	10g	10g	-	1	-	-	-
Agrião	-	10g	10g	-	-	-	-	-
Alface	10g	10g	20g	1	1	1	-	-
Alho	0,5g	0,5g	0,5g	12	10	8	-	-
Abóbora	20g	20g	30g	2	2	1	-	-
Abobrinha	20g	20g	30g	2	3	2	-	-
Batata	20g	20g	20g	3	2	1	-	-
Batata doce	20g	20g	20g	-	1	-	-	-
Berinjela	20g	20g	30g	1	-	1	-	-
Beterraba	20g	20g	30g	3	2	2	-	-
Brócolis	10g	10g	10g	1	1	1	-	-
Cará	20g	20g	20g	1	-	1	-	-
Cebola	2g	3g	3g	12	10	8	-	-
Cenoura	20g	20g	30g	4	4	3	-	-
Chuchu	20g	20g	30g	3	1	2	-	-
Couve	10g	10g	10g	1	1	1	-	-
Couve-flor	20g	20g	30g	1	-	1	-	-
Espinafre	10g	10g	10g	-	-	-	-	-
Inhame	20g	20g	20g	-	-	-	-	-
Mandioca	20g	20g	20g	1	-	1	-	-
Milho verde	30g	40g	40g	-	1	-	-	-
Pepino	-	20g	30g	1	1	1	-	-
Pimentão	5g	7g	7g	-	2	-	-	-
Quiabo	20g	20g	30g	1	-	-	-	-
Rabanete	-	20g	30g	1	1	1	-	-



CARDÁPIOS CMEIS – DEZEMBRO/2022

Repolho	20g	20g	30g	6 a 11 meses – 1 1 a 5 anos - 2	6 a 11 meses – 1 1 a 5 anos - 1	6 a 11 meses – 1 1 a 5 anos - 1	-	-
Tomate	20g	20g	30g	6 a 11 meses – 1 1 a 5 anos - 3	6 a 11 meses – 1 1 a 5 anos - 3	6 a 11 meses – 1 1 a 5 anos - 3	-	-
Vagem	20g	20g	30g	1	2	1	-	-
Ovos (para almoço/jantar e bolo)	25 g (1/2 unid.) - almoço e jantar	25 g (1/2 unid.) - almoço e jantar; 7g torta de sal; 5g pão; 2,5g – bisc. polvilho	25 g (1/2 unid.) - almoço e jantar; 7g torta de sal; 5g pão; 2,5g – bisc. polvilho	1 almoço; 1 pão; 3 bisc. Polvilho; 1 bolo	1 almoço; 3 pães; 2 bisc. Polvilh; 1 pão de queijo	1 almoço; 1 pão; 2 bisc. Polvilho; 1 bolo	-	-

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 05 a 10/12	2ª Semana 12 a 16/12	3ª Semana 19 a 22/12	-	-
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 e 1 salada	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, 2 leites enriquecidos	1 colação	1 leite enriquecido	-	-
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 colação, 1 refresco	1 sobremesa, 1 refresco	1 colação	-	-
Maçã	40g para colação 20g para sobremesa	60g para colação 30g para sobremesa 10g para leite enriquecido	80g para colação 40g para sobremesa 10g para leite enriquecido	1 sobremesa	1 colação, 1 refresco	1 sobremesa	-	-



CARDÁPIOS CMEIS – DEZEMBRO/2022

		15g para bolo	15g para bolo					
Mamão	50g para colação e sobremesa	80g para colação 50g para sobremesa e leite enriquecido	100g para colação 60g para sobremesa e leite enriquecido	2 colações	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	1 colação, 1 leite enriquecido	1 colação, 1 leite enriquecido	1 colação, 1 leite enriquecido	-	-
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 sobremesa	1 colação, 1 refresco	-	-
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	-	-	-	-	-
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 05 a 10/12	2ª Semana 12 a 16/12	3ª Semana 19 a 22/12	-
Iogurte	-	-	150ml	-	-	-	-
Queijo curado ralado	-	3g	3g	1 omelete	1 pão de queijo	1 omelete	-
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 cuscuz	1 recheio de pão	-	-



CARDÁPIOS CMEIS – DEZEMBRO/2022

PANIFICADOS		
Panificados	Per capita	Dias do Mês
Pão francês (1 a 5 anos)	25g (1/2 unidade ou 1 unidade pequena)	Desjejum – 07,09,13,21 Lanche da tarde – 05,15
Pão de forma caseiro (1 a 5 anos) – preparar no CMEI	25g (1 fatia)	Desjejum – 05,12,14
Pão de queijo ou biscoito de queijo (1 a 5 anos)	25g (1 unidade média)	Lanche da tarde – 13
Broa de milho de sal (sem presunto) (1 a 5 anos)	25g (2 unidades pequenas)	-