

## **CARDÁPIOS CMEIS - JANEIRO E FEVEREIRO/2023**

### **ORIENTAÇÕES GERAIS:**

- Identificar no momento da matrícula das crianças possíveis alergias/intolerâncias alimentares, comprovadas por diagnóstico médico ou nutricional, 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, de forma complementar à alimentação, até os dois anos ou mais. Verificar a *"Orientação Técnica 001 – Oferta de leite materno nas instituições educacionais municipais e conveniadas que atendem crianças de 4 meses a dois anos"*;
- Para as crianças que não recebem o leite materno, ofertar preferencialmente fórmulas infantis adequadas à faixa etária para crianças menores de um ano, em vez do leite de vaca;
- Se o leite integral ou fórmula infantil oferecidos forem em pó, diluir em água tratada, filtrada e fervida, conforme constante no Procedimento Operacional Padronizado (POP) número 12 "Higienização, Pré Preparo e Preparo dos Alimentos", item "Leite", constante no Manual de Boas Práticas de Manipulação de Alimentos (MBP);
- Caso seja necessária a utilização de leite de vaca para crianças de 4 meses ou menos, o leite deve ser diluído conforme orientado no POP 12 "Higienização, Pré Preparo e Preparo dos Alimentos", item "Leite", constante no MBP. Estas crianças devem receber suplementação de vitaminas e minerais orientada por um profissional da saúde;
- Recomenda-se a utilização de copo o mais cedo possível para oferecer o leite e outros líquidos, evitando a mamadeira, pois o seu uso pode causar infecções devido à possíveis contaminações, desestimular a amamentação, prejudicar a regulação do apetite e comprometer o desenvolvimento da mastigação, deglutição e fala. Se utilizar a mamadeira, deve-se higienizar conforme POP 08 "Higienização de Móveis, Equipamentos e Utensílios", item "Mamadeiras" constante no MBP;
- Aos 6 meses, ou a partir dos 4 meses para as crianças que 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 firmes, 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 7-8 meses a criança já pode receber o jantar e 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 e serem oferecidas levemente amassadas 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;
- Oferecer para a criança água filtrada ou fervida no copo nos intervalos das refeições, várias vezes ao dia. Evitar a mamadeira ou chuquinha;
- Cuidado ao ofertar frutas com caroços/sementes, deve-se retirá-los antes de ofertar à criança pequena;
- Molho de tomate – utilizar o próprio tomate, não utilizar extrato ou molhos industrializados (observar as fichas técnicas das preparações);
- Respeitar os sinais de fome (interesse pela comida) e saciedade da criança (desinteresse pela comida);
- Lavar as mãos antes e após as refeições (agentes educativos, professores e crianças);
- Caso a comida esteja quente esfriá-la mexendo com uma colher, mas não assoprar, antes de oferecer à criança;
- Escovar os dentes da criança, quando aparecerem, pelo menos 2x/dia.

## **CARDÁPIOS CMEIS - JANEIRO E FEVEREIRO/2023**

### **Introdução da alimentação complementar da criança a partir dos 6 meses (ou a partir dos 4 meses quando recebe leite de vaca)**

<b>Refeições</b>	<b>Aos 6 (ou 4 meses)</b>	<b>Ao completar 7-8 meses*</b>	<b>Ao completar 9-11 meses</b>	<b>Ao completar 12 meses</b>
<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 5-6 meses.

#### **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 materna 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*. Livro para gestores. Brasília: Ministério da Saúde, 2018.

**CARDÁPIOS CMEIS - JANEIRO E FEVEREIRO/2023  
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	524,7	25,7	73,4	14,2	7,8	304,6	3,0	2,3	92,7	553,5	442,0	38,5
1-3 anos	838,3	35,1	129,9	20,1	11,6	364,0	4,0	3,2	126,7	1113,8	551,8	108,5
4-5 anos	1061,5	43,5	162,1	26,9	15,7	446,6	5,3	4,0	166,2	1179,0	742,1	142,3

	% de macronutrientes		
	Proteína	Carboidrato	Lipídio
6-11 meses	19,6	56,0	24,4
1-3 anos	16,7	62,0	21,6
4-5 anos	16,4	61,1	22,8

## **CARDÁPIOS CMEIS - JANEIRO E FEVEREIRO/2023**

### **CRIANÇAS DE 6 A 11 MESES**

**Semana 1 (18 a 20/01) / Semana 3 (30/01 a 03/02) / Semana 5 (13/02 a 17/02) / Semana 7 (27/02 a 03/03)**

<b>Refeição</b>	<b>2ª feira</b>	<b>3ª feira</b>	<b>4ª feira</b>	<b>5ª feira</b>	<b>6ª feira</b>
<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
<b>Colação</b> 9:00	Mamão amassado ou em pedaços	Suco de laranja ou laranja em pedaços	Papa de banana ou banana	Papa de mamão ou mamão em cubos	- Melancia amassada ou melancia em cubos
<b>Almoço</b> 10:30	- Carne suína de panela - Arroz com milho - Feijão com beterraba - Papa de banana ou banana	- Arroz com carne em iscas e vagem - Mandioca em cubinhos refogada - Feijão	- Frango assado (coxa e sobrecoxa) - Purê da abóbora - Arroz - Feijão - Melancia amassada ou melancia em cubos	- Macarrão com carne moída ao molho de açafrão - Arroz com brócolis - Feijão	- Ovos mexidos com abobrinha e tomate (sem pele e sem semente) - Arroz - Feijão - Papa de maçã ou maçã em pedaços
<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
<b>Jantar</b> 16:00	- Galinhada (coxa e sobrecoxa) - Chuchu refogado - Feijão	- Peito de frango em cubinhos, tomate e cenoura - Arroz - Feijão	- Arroz com carne suína, abobrinha e pimentão - Repolho refogado com açafrão - Feijão	- Sopa de peito de frango em cubos, feijão, macarrão, batata, abóbora e couve em tiras fininhas	- Frango em cubos ao molho de açafrão (peito) - Angu de milho verde - Arroz com cenoura - Feijão

## **CARDÁPIOS CMEIS - JANEIRO E FEVEREIRO/2023**

### **CRIANÇAS DE 6 A 11 MESES**

**Semana 2 (23/01 a 27/01) / Semana 4 (06/02 a 10/02) / Semana 6 (23 e 24/02)**

<b>Refeição</b>	<b>2ª feira</b>	<b>3ª feira</b>	<b>4ª feira</b>	<b>5ª feira</b>	<b>6ª feira</b>
<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
<b>Colação</b> 9:00	Papa de banana ou banana	Suco de laranja ou laranja em rodela	Mamão amassado ou em pedaços	Raspas de goiaba ou goiaba em fatias	Papa de banana ou banana
<b>Almoço</b> 10:30	- Carne suína cozida ao molho com cenoura - Batata dourada - Arroz - Feijão - Papa de mamão ou mamão em fatias	- Carne moída com tomate e abóbora em cubos - Arroz - Feijão	- Arroz com carne bovina - Abobrinha e milho verde refogados - Feijão - Suco de melancia ou melancia em cubos	- Frango em cubos (coxa e sobrecoxa) ao molho de açafrão - Chuchu refogado - Arroz - Feijão	- Picadinho de fígado - Purê de batatas - Arroz com vagem - Feijão - Raspas de maçã ou maçã em fatias
<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
<b>Jantar</b> 16:00	- Arroz com frango (peito) em íscas, vagem e milho verde - Feijão	- Sopa de peito de frango em cubos, feijão, macarrão, chuchu, beterraba, mandioca e açafrão	- Ovos mexidos com cenoura ralada - Couve refogada - Arroz - Feijão	- Sopa de carne suína moída, macarrão, feijão, batata, pimentão, cenoura e abobrinha	- Picadinho de carne bovina com abóbora e brócolis - Arroz - Feijão



## CARDÁPIOS CMEIS - JANEIRO E FEVEREIRO/2023

### CRIANÇAS DE 12 MESES A 6 ANOS

Semana 1 (18/01 a 20/01) / Semana 3 (30/01 a 03/02) / Semana 5 (13/02 a 17/02) / Semana 7 (27/02 a 03/03)

Refeição	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
<b>Desejum (1 a 3 anos)</b> 7:30	- Leite integral puro - Pão francês (com manteiga a partir dos dois anos)	- Leite integral puro - Cuscuz (com manteiga a partir dos dois anos)	- Leite integral puro - Pão de forma caseiro (com manteiga a partir dos dois anos)	- Leite integral puro - Pão francês (com manteiga a partir dos dois anos)	- Leite integral puro - Biscoito de polvilho caseiro
<b>Desejum (4 a 5 anos)</b> 7:30	- Leite integral puro ou caramelado e canela - Pão francês com manteiga	- Leite integral puro ou com cacau em pó 100% - Cuscuz com manteiga	- Leite integral puro ou adoçado - Pão de forma caseiro com manteiga	- Leite integral puro ou com cacau em pó 100% - Pão francês com manteiga	- Leite integral puro ou caramelado - Biscoito de polvilho caseiro
<b>Colação - 9:30</b>	Mamão em pedaços	Laranja	Banana	Mamão	Melancia
<b>Almoço</b> 11:00	- Salada de tomate em rodelas - Carne suína de panela - Arroz com milho - Feijão com beterraba - Banana	- Salada de repolho e abacaxi - Arroz com carne em iscas e vagem - Mandioca em cubinhos refogada - Feijão	- Salada de alface - Frango assado (coxa e sobrecoxa) - Purê da abóbora - Arroz - Feijão - Melancia	- Vinagrete - Macarrão com carne moída ao molho de açafrão - Arroz com brócolis - Feijão	- Salada de pepino e salsinha - Ovos mexidos com abobrinha e tomate (sem pele e sem semente) - Arroz - Feijão - Maçã
<b>Lanche (1 a 3 anos)</b> 14:00	- Refresco de goiaba com maçã - Biscoito de polvilho caseiro - Queijo mussarela em cubos	- Leite enriquecido com banana, maçã e farinha de aveia	- Leite integral puro - Bolo de maçã (sem açúcar)	- Refresco de abacaxi - Pão de queijo caseiro	- Leite integral puro - Torradas de pão de forma caseiro
<b>Lanche (4 a 5 anos)</b> 14:00	- Refresco de goiaba com maçã - Biscoito de polvilho caseiro - Queijo mussarela em cubos	- Leite enriquecido com banana, maçã e farinha de aveia	- Leite integral puro ou caramelado - Bolo de maçã (sem açúcar)	- Refresco de abacaxi - Pão de queijo caseiro	- Leite integral puro ou adoçado - Torradas de pão de forma caseiro com manteiga
<b>Jantar</b> 16:30	- Galinhada (coxa e sobrecoxa) - Chucho refogado - Feijão	- Frango (peito) em cubinhos, tomate e cenoura - Arroz - Feijão	- Arroz com carne suína, abobrinha e pimentão - Repolho refogado com açafrão - Feijão	- Sopa de peito de frango em cubos, macarrão, feijão, batata, abóbora e couve em tiras fininhas	- Chica doida adaptada (peito de frango) - Arroz com cenoura - Feijão

## **CARDÁPIOS CMEIS - JANEIRO E FEVEREIRO/2023**

### **CRIANÇAS DE 12 MESES A 6 ANOS**

**Semana 2 (23 a 27/01) / Semana 4 (06/02 a 10/02) / Semana 6 (23 e 24/02)**

<b>Refeição</b>	<b>2ª feira</b>	<b>3ª feira</b>	<b>4ª feira</b>	<b>5ª feira</b>	<b>6ª feira</b>
<b>Desejum (1 a 3 anos)</b> 7:30	- Leite integral puro - Biscoito de polvilho caseiro	- Leite integral puro - Pão francês (com manteiga a partir dos dois anos)	- Leite integral puro - Cuscuz (com manteiga a partir dos dois anos)	- Leite integral puro - Pão francês (com manteiga a partir dos dois anos)	- Leite integral puro - Biscoito de polvilho caseiro
<b>Desejum (4 a 5 anos)</b> 7:30	- Leite integral puro ou com cacau em pó 100% - Biscoito de polvilho caseiro	- Leite integral puro ou adoçado - Pão francês com manteiga	- Leite integral puro ou caramelado - Cuscuz com manteiga	- Leite integral puro ou com cacau em pó 100% - Pão francês com manteiga	- Leite integral puro ou com adoçado - Biscoito de polvilho caseiro
<b>Colação - 9:30</b>	Banana	Laranja em rodelas	Mamão em pedaços	Goiaba em fatias	Banana
<b>Almoço - 11:00</b>	- Vinagrete - Carne suína cozida ao molho com cenoura - Batata dourê - Arroz - Feijão - Mamão	- Salada de alface e couve - Carne moída com tomate e abóbora em cubos - Arroz - Feijão	- Salada de repolho e laranja - Arroz com carne bovina - Abobrinha e milho verde refogados - Feijão - Melancia	- Salada de tomate e pepino - Frango (peito) em cubos ao molho de açafrão - Chuchu refogado - Arroz - Feijão	- Salada de alface - Picadinho de fígado - Purê de batatas - Arroz com vagem - Feijão - Maçã
<b>Lanche (1 a 3 anos)</b> 14:00	- Refresco de acerola (polpa) com maçã - Cuscuz com queijo ralado	- Refresco de goiaba com maçã - Pizza de pão (pão de forma caseiro com queijo mussarela, tomate e orégano ao forno)	- Leite integral puro - Pão de abóbora caseiro	- Leite enriquecido com banana e mamão	- Refresco de laranja - Bolo de milho e queijo (de sal)
<b>Lanche (4 a 5 anos)</b> 14:00	- Refresco de acerola (polpa) com maçã - Cuscuz com queijo ralado	- Refresco de goiaba com maçã - Pizza de pão (pão de forma caseiro com queijo mussarela, tomate e orégano ao forno)	- Leite integral puro ou adoçado - Pão de abóbora caseiro	- Leite enriquecido com banana e mamão	- Refresco de laranja - Bolo de milho queijo (de sal)
<b>Jantar</b> 16:30	- Arroz com frango (peito) desfiado, vagem e milho verde - Feijão	- Sopa de peito de frango em cubos, feijão, macarrão, chuchu, beterraba, mandioca e açafrão	- Farofa de ovos com cenoura e couve em tiras - Arroz - Feijão	- Carne suína moída ao molho com beterraba, cenoura e pimentão em cubinhos - Arroz - Feijão	- Picadinho de carne bovina com abóbora e brócolis - Arroz - Feijão

## CARDÁPIOS CMEIS - JANEIRO E FEVEREIRO/2023

### 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 (Na mesma linha)	Frutas Correspondentes (Na mesma linha)
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 (Na mesma linha)
Cuscuz (flocos de milho não transgênico), pão francês, pães caseiros sem açúcar e aditivos (conservantes, aromatizantes, estabilizantes, emulsificantes, espessantes e corantes artificiais), bolo com fruta sem açúcar e sem aditivos, pão de queijo, broa de milho de sal, biscoito de polvilho	Carne bovina, suína e fígado
	Frango, peixe (filé sem espinha) e ovo



**CARDÁPIOS CMEIS - JANEIRO E FEVEREIRO/2023**  
**QUANTIDADE DE REFEIÇÕES DOS GÊNEROS ALIMENTÍCIOS**

<b>ALIMENTOS BÁSICOS DE ESTOQUE SECO</b>				
<b>ALIMENTO</b>	<b>Nº de refeições do mês</b>	<b>Quantidade per capita 6 a 11 meses</b>	<b>Quantidade per capita 1 a 3 anos</b>	<b>Quantidade per capita 4 a 5 anos</b>
Açafrão	16	0,2g	0,2g	0,2g
Açúcar	54	-	-	Geral – 5g Leite com cacau - 3g
Arroz	52	20g	25g	35g
Aveia (farinha ou flocos)	2	-	5g para leite enriquecido 10g para mingau	8g para leite enriquecido 15g para mingau
Azeite (para salada - opcional)	29	-	0,5ml	0,5ml
Biscoito de polvilho (peta) (sem corantes e sem conservantes)	13	-	25g	25g
Cacau em pó 100%	11	-	-	3g
Coco natural	-	-	3,5g	5,5g
Ervilha seca	-	3g	3g	3g
Farinha de mandioca	2	5g 5g tutu de feijão e escaldado	8g farofa 5g tutu de feijão e escaldado	8g farofa 5g tutu de feijão e escaldado
Farinha de trigo	Pão de forma – 10 Pão de abóbora - 2 Bolo - 7	-	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	58	10g	10g	15g
Fermento biológico	Pães - 12	-	0,25g	0,25g
Fermento em pó	Bolos - 7	-	0,8g	0,8g
Flocos de milho (cuscuz) não transgênico	6	-	25g	25g
Fubá de milho	-	-	5g	5g
Leite em pó (quando não utilizar o leite líquido)	6 a 11 meses – 58 1 a 5 anos - 44	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

### CARDÁPIOS CMEIS - JANEIRO E FEVEREIRO/2023

Leite líquido (quando não utilizar o leite em pó)	6 a 11 meses – 58 1 a 5 anos - 44	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
Lentilha	-	5g	5g	5g
Macarrão para macarronada	4	5g	10g	10g
Macarrão para sopa	6	15g	20g	25g
Manteiga de leite	24	-	3g	3g
Milho para canjica	-	-	-	15g
Milho para pipoca	-	-	10g (a partir dos 3 anos)	10g
Óleo	58	2ml	2ml para almoço e jantar 1ml para lanche	3ml 1ml para lanche
Polvilho (para biscoito feito na instituição)	13	-	23g	23g
Sal	58	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 (18 a 20/01)	2ª semana (23 a 27/01)	3ª semana (30/01 a 03/02)	4ª semana (06 a 10/02)	5ª semana (13 a 17/02)	6ª semana (23 a 24/02)	7ª semana (27/02 a 03/03)
Carne suína	20g	25g	30g	1	2	2	2	2	1	2
Carne Bovina	25g	30g	35g	1	3	2	3	2	1	1
Fígado	20g	25g	30g	-	1	-	1	-	1	-
Frango - coxa e sobrecoxa	30g	40g	50g	1	1	2	1	2	1	2
Frango – peito	30g	40g	50g	2	2	3	2	3	-	2

### CARDÁPIOS CMEIS - JANEIRO E FEVEREIRO/2023

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 (18 a 20/01)	2ª semana (23 a 27/01)	3ª semana (30/01 a 03/02)	4ª semana (06 a 10/02)	5ª semana (13 a 17/02)	6ª semana (23 a 24/02)	7ª semana (27/02 a 03/03)
Acelga	-	10g	10g	-	-	-	-	-	-	-
Agrião	-	10g	10g	-	-	-	-	-	-	-
Alface	10g	10g	10g	1	2	1	2	1	1	1
Alho	0,5g	0,5g	0,5g	6	10	10	10	10	4	8
Abóbora	20g	20g	30g	2	3	2	3	2	1	2
Abobrinha	20g	20g	30g	2	1	2	1	2	-	2
Batata	20g	20g	20g	1	2	1	2	1	1	1
Batata doce	20g	20g	20g	-	-	-	-	-	-	-
Berinjela	20g	20g	30g	-	-	-	-	-	-	-
Beterraba	20g	20g	30g	-	2	1	2	1	1	1
Brócolis	10g	10g	10g	1	1	1	1	1	1	1
Cebola	2g	3g	3g	6	10	10	10	10	4	8
Cenoura	20g	20g	30g	1	3	2	3	2	1	1
Chuchu	20g	20g	30g	-	2	1	2	1	1	1
Couve	10g	10g	10g	1	1	1	1	1	-	1
Couve-flor	20g	20g	30g	-	-	-	-	-	-	-
Espinafre	10g	10g	10g	-	-	-	-	-	-	-

### CARDÁPIOS CMEIS - JANEIRO E FEVEREIRO/2023

<b>Mandioca</b>	20g	20g	20g	-	1	1	1	1	-	-
<b>Milho verde</b>	30g	40g	40g	1	1 e 1/2	2	1 e 1/2	2	1/2	2
<b>Pepino</b>	-	20g	30g	1	1	1	1	1	1	1
<b>Pimentão</b>	5g	7g	7g	1	1	1	1	1	1	1
<b>Quiabo</b>	20g	20g	30g	-	-	-	-	-	-	-
<b>Rabanete</b>	20g	20g	30g	-	-	-	-	-	-	-
<b>Repolho</b>	20g	20g	30g	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 - 2	6 a 11 meses – 0 1 a 5 anos - 1	6 a 11 meses – 1 1 a 5 anos - 2	6 a 11 meses – 0 1 a 5 anos - 0	6 a 11 meses – 1 1 a 5 anos - 3
<b>Tomate</b>	20g	20g	30g	6 a 11 meses – 1 1 a 5 anos - 2	6 a 11 meses – 1 1 a 5 anos - 3	6 a 11 meses – 2 1 a 5 anos - 4	6 a 11 meses – 1 1 a 5 anos - 3	6 a 11 meses – 2 1 a 5 anos - 4	6 a 11 meses – 1 1 a 5 anos - 3	6 a 11 meses – 0 1 a 5 anos - 1
<b>Vagem</b>	20g	20g	30g	-	2	1	2	1	1	-
<b>Ovos</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	50 g (1 unid.) - almoço e jantar; 7g torta de sal; 5g pão; 2,5g – bisc. polvilho	1 almoço; 1 bisc. de polvilho; 2 pães; 1 bolo; 1 pão de queijo	1 jantar; 2 biscoitos de polvilho; 2 pães; 1 bolo	1 almoço; 2 biscoitos de polvilho; 2 pães; 1 bolo; 1 pão de queijo	1 jantar; 2 biscoitos de polvilho; 2 pães; 1 bolo	1 almoço; 2 biscoitos de polvilho; 2 pães; 1 bolo; 1 pão de queijo	1 biscoito de polvilho; 1 pão; 1 bolo	1 almoço; 2 biscoitos de polvilho; 2 pães; 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 (18 a 20/01)	2ª semana (23 a 27/01)	3ª semana (30/01 a 03/02)	4ª semana (06 a 10/02)	5ª semana (13 a 17/02)	6ª semana (23 a 24/02)	7ª semana (27/02 a 03/03)
<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 (todos)	-	1 salada (1 a 5 anos) e 1 refresco (todos)	-	1 salada (1 a 5 anos) e 1 refresco (todos)	-	1 refresco (todos)
<b>Banana</b>	40g para colação 20g para sobremesa	60g para colação/almoço 40g para sobremesa	80g para colação/almoço 50g para sobremesa	1 colação (todos)	2 colações (todos) 1 leite	1 colação (todos) 1 leite	2 colações (todos) 1 e 1/2 leite	1 colação (todos) 1 leite	1 colação (todos) 1 leite	1 colação (todos) 1 sobremesa (todos)

**CARDÁPIOS CMEIS - JANEIRO E FEVEREIRO/2023**

		e leite enriquecido 20g para bolo	e leite enriquecido 20g para bolo		enriquecido (todos)	enriquecido (todos) 1 sobremesa (todos)	enriquecido (todos)	enriquecido (todos) 1 sobremesa (todos)	enriquecido (todos)	
<b>Goiaba</b>	40g	60g 40g para creme	80g 60g para creme	-	1 colação 1 refresco	1 refresco	1 colação 1 refresco	1 refresco	1 colação	1 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 (todos) 1 salada (1 a 5 anos) 1 refresco (todos)	1 colação (todos)	1 colação (todos) 1 salada (1 a 5 anos) 1 refresco (todos)	1 colação (todos)	1 refresco (todos)	-
<b>Maçã</b>	40g para colação 20g para sobremesa	60g para colação 30g para sobremesa 10g para leite enriquecido e refresco 15g para bolo	80g para colação 40g para sobremesa 10g para leite enriquecido e refresco 15g para bolo	1 bolo e 1 sobremesa (todos)	1 sobremesa (todos) 2 refrescos	1 refresco 1 leite enriquecido (todos) 1 bolo e 1 sobremesa (todos)	1 sobremesa (todos) 2 refrescos	1 refresco 1 leite enriquecido (todos) 1 bolo e 1 sobremesa (todos)	1 sobremesa (todos)	1 refresco 1 bolo e 1 sobremesa (todos)
<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	2 colações (todos)	1 sobremesa (todos) 1 colação (todos) 1 leite enriquecido (todos)	2 colações (todos)	1 sobremesa (todos) 1 colação (todos) 1 leite enriquecido (todos)	2 colações (todos)	1 leite enriquecido (todos)	2 colações (todos)
<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	-	-	-	-	-	-	-
<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 sobremesa (todos) 1 colação (todos)	1 sobremesa (todos)	1 sobremesa (todos) 1 colação (todos)	1 sobremesa (todos)	1 sobremesa (todos) 1 colação (todos)	1 sobremesa (todos)	1 sobremesa (todos) 1 colação (todos)
<b>Melão</b>	50g para colação e sobremesa	75g para colação e sobremesa	100g para colação e sobremesa	-	-	-	-	-	-	-



**CARDÁPIOS CMEIS - JANEIRO E FEVEREIRO/2023**

<b>Morango</b>	30g	40g	50g	-	-	-	-	-	-	-
<b>Tangerina</b>	40g (1/2 unidade pequena) para colação e sobremesa	80g (1 unidade pequena) para colação 40g para sobremesa	100g (1 unidade média) 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	-	1 refresco de acerola (todos)	-	1 refresco de acerola (todos)	-	-	-

<b>LÁCTEOS</b>										
<b>ALIMENTO</b>	<b>Quantidade per capita 6 a 11 meses</b>	<b>Quantidade per capita 1 a 3 anos</b>	<b>Quantidade per capita 4 a 5 anos</b>	<b>NÚMERO DE REFEIÇÕES</b>						
				<b>1ª semana</b>	<b>2ª semana</b>	<b>3ª semana</b>	<b>4ª semana</b>	<b>5ª semana</b>	<b>6ª semana</b>	<b>7ª semana</b>
<b>Iogurte</b>	-	-	150ml	-	-	-	-	-	-	-
<b>Queijo curado ralado</b>	-	3g	3g	1 pão de queijo	1 cuscuz 1 bolo	1 pão de queijo	1 cuscuz 1 bolo	1 pão de queijo	1 bolo	1 pão de queijo
<b>Queijo Mussarela</b>	-	5g como recheio de pão (s/ carne) 2g para outras preparações	10g como recheio de pão (s/ carne) 5g para outras preparações	1 chica doida	1 recheio para pão	1 chica doida 1 recheio para pão	1 recheio para pão	1 chica doida 1 recheio para pão	-	1 chica doida 1 recheio para pão

<b>Panificados</b>	<b>Per capita</b>	<b>Dia do Mês</b>
Pão francês (1 a 5 anos)	25g (1/2 unidade ou 1 unidade pequena)	Desjejum – 19/01, 24/01, 26/01, 30/01, 02/02, 07/02, 09/02, 13/02, 16/02, 23/02, 27/02, 02/03
Pão de forma caseiro (1 a 5 anos) – preparar no CMEI (ver ficha técnica) ou adquirir sem aditivos	25g (1 fatia)	Desjejum - 18/01, 01/02, 15/02, 01/03,

### **CARDÁPIOS CMEIS - JANEIRO E FEVEREIRO/2023**

(conservantes, aromatizantes, estabilizantes, emulsificantes, espessantes e corantes artificiais)		Lanche da tarde - 20/01, 24/01, 03/02, 07/02, 17/02, 03/03
Pão de queijo ou biscoito de queijo (1 a 5 anos) preparar no CMEI (ver ficha técnica) ou adquirir sem aditivos (conservantes, aromatizantes, estabilizantes, emulsificantes, espessantes e corantes artificiais)	25g (1 unidade média)	Lanche da tarde - 19/01, 02/02, 16/02, 02/03
Broa de milho de sal (sem presunto e outros embutidos) (1 a 5 anos)	25g (2 unidades pequenas)	-