

## **CARDÁPIOS CMEI – MARÇO/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 CMEI – MARÇO/2023

### 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 5-6 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*. Livreto para gestores. Brasília: Ministério da Saúde, 2018.

## CARDÁPIOS CMEI – MARÇO/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	523,3	25,5	73,3	14,3	7,6	308,8	3,1	2,4	90,9	555,1	430,8	39,6
1-3 anos	836,7	34,1	123,1	23,1	10,3	366,2	4,1	3,3	123,5	1110,5	532,1	84,6
4-5 anos	1030,9	42,1	156,1	26,4	14,6	458,4	5,2	4,0	160,8	1157,0	709,5	104,4

	% de macronutrientes		
	Proteína	Carboidrato	Lipídio
6-11 meses	19,5	56,0	24,5
1-3 anos	16,3	58,9	24,8
4-5 anos	16,3	60,6	23,1

## CARDÁPIOS CMEI – MARÇO/2023

### CRIANÇAS DE 6 MESES A 11 MESES

#### Semana 1 (06 e 10/03) / Semana 3 (20 a 24/03)

Refeição	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
<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 mamão ou mamão em pedaços	Melancia amassada ou melancia em pedaços	Caldo de laranja ou Laranja em pedaços	Papa de maçã ou maçã em pedaços	Papa de banana ou banana
<b>Almoço</b> 10:30	- Carne suína moída com abobrinha e cenoura picadas - Arroz - Feijão - Caldo de laranja ou laranja em rodela	- Picadinho de carne com mandioca e açafrão - Arroz com vagem - Feijão	- Ovo cozido - Beterraba e cenoura em cubos refogada - Arroz - Feijão - Papa de mamão ou mamão em pedaços	- Frango (coxa e sobrecoxa) ao molho de açafrão com batatinha - Arroz com cenoura - Feijão	- Cubinhos de frango (peito) com abóbora refogado - Arroz - Feijão - Melancia amassada ou melancia 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	- Sopa de peito frango desfiado, feijão, macarrão, cará, beterraba e chuchu	- Frango (coxa e sobrecoxa) em cubos cozidos - Batata e abóbora refogadas - Arroz - Feijão	- Carne moída refogada com chuchu e tomate - Arroz - Feijão	- Carne em cubos ao molho - Couve e repolho picadinhos e refogados - Arroz - Feijão	- Fígado em cubinhos cozido - Purê de batatas - Arroz com abobrinha - Feijão

## CARDÁPIOS CMEI – MARÇO/2023

### CRIANÇAS DE 6 MESES A 11 MESES

#### Semana 2 (13 a 17/03) / Semana 4 (27 a 30/03)

Refeição	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
<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	Caldo de laranja ou Laranja em pedaços	Melancia amassada ou melancia em cubos	Raspas de maçã ou maçã picada	Papa de banana ou banana	Papa de mamão ou picado
<b>Almoço</b> 10:30	- Frango ao molho (coxa e sobrecoxa) - Mandioca em cubos ao molho de açafrão - Arroz - Feijão - Papa de mamão ou mamão	- Carne em cubos com batata e tomate - Arroz - Feijão	- Frango assado (coxa e sobrecoxa) - Arroz com milho verde e abobrinha - Feijão - Caldo de laranja ou laranja em rodelas	- Ovos mexidos - Cenoura e vagem refogadas - Arroz - Feijão	- Carne moída com couve-flor e chuchu - Arroz - Feijão - Melancia amassada ou melancia 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	- Carne suína em cubinhos refogada - Abóbora e chuchu refogados - Arroz - Feijão	- Arroz com frango desfiado (peito) e cenoura - Tutu de feijão com couve	- Picadinho de carne com cará - Arroz - Feijão com beterraba	- Sopa de carne picadinha, açafrão, feijão, macarrão, repolho, batata e abobrinha	- Frango (peito) em cubos cozido - Purê de abóbora - Arroz - Feijão

## CARDÁPIOS CMEI – MARÇO/2023

### CRIANÇAS DE 12 MESES A 5 ANOS

#### Semana 1 (06 e 10/03) / Semana 3 (20 a 24/03)

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 - Pão de forma caseiro	- Leite integral puro - Cuscuz (com manteiga a partir dos dois anos)	- Leite integral puro - Biscoito de polvilho caseiro	- Leite integral puro - Pão francês (com manteiga a partir dos dois anos)
<b>Desejum (4 a 5 anos)</b> 7:30	- Leite integral puro ou leite integral adoçado - Pão francês com manteiga	- Leite integral puro ou leite integral com cacau em pó 100% - Pão de forma caseiro	- Leite integral puro ou leite integral adoçado - Cuscuz com manteiga	- Leite integral puro ou leite integral com cacau em pó 100% - Biscoito de polvilho caseiro	- Leite integral puro ou leite integral caramelado - Pão francês com manteiga
<b>Colação - 9:30</b>	Mamão em pedaços	Melancia em fatias	Laranja em pedaços	Maçã em pedaços	Banana
<b>Almoço</b> 11:00	- Salada de pepino - Carne suína moída com abobrinha e cenoura picadas - Arroz - Feijão - Laranja	- Salada de tomate em rodelas - Picadinho de carne com mandioca e açafrão - Arroz com vagem - Feijão	- Salada de alface - Ovo cozido - Beterraba e cenoura em cubos refogadas - Arroz - Feijão - Mamão	- Salada de acelga e salsinha - Frango (coxa e sobrecoxa) ao molho de açafrão com batata - Arroz com cenoura - Feijão	- Salada de alface e agrião - Cubinhos de frango (peito) com abóbora refogados - Arroz - Feijão - Melancia em cubos
<b>Lanche (1 a 3 anos)</b> 14:00	- Leite integral puro - Biscoito de polvilho	- Leite enriquecido com mamão e banana (sem açúcar)	- Refresco de abacaxi (sem açúcar) - Pão de batata caseiro com queijo	- Pão de queijo - Laranja	- Leite integral puro - Bolo de banana (sem açúcar)
<b>Lanche (4 a 5 anos)</b> 14:00	- Leite integral caramelado - Biscoito de polvilho	- Leite enriquecido com mamão e banana (sem açúcar)	- Refresco de abacaxi (sem açúcar) - Pão de batata caseiro com queijo	- Pão de queijo - Laranja	- Leite integral puro gelado - Bolo de banana (sem açúcar)
<b>Jantar</b> 16:30	- Sopa de peito de frango desfiado, feijão, macarrão cará, beterraba e chuchu	- Frango (coxa e sobrecoxa) em cubos cozidos - Batata e abóbora refogadas - Arroz - Feijão	- Carne moída refogada com chuchu e tomate - Arroz - Feijão	- Arroz com carne - Couve e repolho picadinhos refogados - Feijão	- Fígado em cubinhos cozido - Purê de batatas - Arroz com abobrinha - Feijão



## CARDÁPIOS CMEI – MARÇO/2023

### CRIANÇAS DE 12 MESES A 5 ANOS

#### Semana 2 (13 a 17/03) / Semana 4 (27 a 30/03)

Refeição	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
<b>Desejum (1 a 3 anos)</b> 7:30	- Leite integral puro - Biscoito de polvilho caseiro	- Leite integral puro - Pão de forma 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)
<b>Desejum (4 a 5 anos)</b> 7:30	- Leite integral puro ou leite integral com cacau em pó 100% - Biscoito de polvilho caseiro	- Leite integral puro ou leite integral caramelado - Pão de forma caseiro	- Leite integral puro ou leite integral com cacau em pó 100% - Pão francês com manteiga	- Leite integral puro ou leite integral caramelado - Cuscuz com manteiga	- Leite integral puro ou leite integral adoçado - Pão francês com manteiga
<b>Colação - 9:30</b>	Laranja	Melancia em cubos	Maçã	Banana	Mamão em fatia
<b>Almoço</b> 11:00	- Salada de alface e pepino - Frango ao molho (coxa e sobrecoxa) - Mandioca em cubos ao molho de açafrão - Arroz - Feijão - Mamão em fatias	- Salada de repolho e cheiro verde - Carne em cubos cozida com batata e tomate - Arroz - Feijão	- Vinagrete - Frango assado (coxa e sobrecoxa) - Refogado de milho verde e abobrinha - Arroz - Feijão - Laranja em rodela	- Salada de acelga, abacaxi e salsinha - Ovos mexidos - Cenoura e vagem refogados - Arroz - Feijão	- Salada de beterraba cozida - Carne moída com couve-flor e chuchu - Arroz - Feijão - Melancia em fatias
<b>Lanche (1 a 3 anos)</b> 14:00	- Leite integral enriquecido com banana (sem açúcar)	- Refresco de abacaxi - Cuscuz com queijo ralado	- Leite integral puro - Broa de fubá de sal (sem presunto)	- Refresco de laranja ou a fruta - Pão de forma caseiro com queijo mussarela ao forno	- Leite integral puro - Biscoito de polvilho caseiro
<b>Lanche (4 a 5 anos)</b> 14:00	- Leite integral enriquecido com banana (sem açúcar)	- Refresco de abacaxi - Cuscuz com queijo ralado	- Leite integral puro ou adoçado - Broa de fubá de sal (sem presunto)	- Refresco de laranja ou a fruta - Pão de forma caseiro com queijo mussarela ao forno	- Leite integral puro ou leite com cacau gelado - Biscoito de polvilho caseiro
<b>Jantar</b> 16:30	- Carne suína em cubinhos refogada - Abóbora e chuchu refogados - Arroz - Feijão	- Arroz com frango desfiado (peito) e cenoura - Tutu de feijão com couve	- Picadinho de carne com cará - Arroz - Feijão com beterraba	- Sopa de carne picadinha, açafrão, feijão, macarrão, repolho, batata e abobrinha	- Frango (peito) em cubos cozido - Purê de abóbora - Arroz - Feijão

## CARDÁPIOS CMEI – MARÇO/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 CMEI – MARÇO/2023

### 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	8	0,2g	0,2g	0,2g
Açúcar	Com cacau – 10 Outras preparações - 15	-	-	Geral – 5g Leite com cacau - 3g
Arroz	36	20g	25g	35g 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) (sem corantes e sem conservantes)	8	-	-	25g
Cacau em pó 100%	10	-	-	3g
Ervilha seca	-	3g	3g	3g
Farinha de mandioca	Tutu - 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 – 8 Bolo - 2	-	15 a 20g para bolo; 3g para molho branco; 8g para suflê	15 a 20g para bolo; 5g para molho branco; 8g para suflê
Feijão	38	10g	10g	15g
Fermento biológico	8	-	0,25g	0,25g
Fermento em pó	2	-	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 - 38 1 a 3 anos - 30 4 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



## CARDÁPIOS CMEI – MARÇO/2023

Leite líquido (quando não utilizar o leite em pó)	6 a 11 meses - 38 1 a 3 anos - 30 4 a 5 anos - 30	100ml 20ml para purê ou creme salgado	125ml 20ml para purê ou creme salgado	150ml 20ml para purê ou creme salgado
Lentilha	-	5g	5g	5g
Macarrão para macarronada	-	5g	10g	10g
Macarrão para sopa	4	15g	20g	30g
Manteiga de leite	9	-	Manteiga de leite - 3g	Manteiga de leite - 3g
Milho para pipoca	-	-	10g (a partir dos 3 anos)	10g
Óleo	38	2ml	2ml para almoço e jantar 1ml para lanche	3ml 1ml para lanche
Polvilho (para biscoito feito na instituição)	8	-	23g	23g
Sal	38	0,5g	1g para almoço e jantar 0,5g para lanche	1g para almoço e jantar 0,5g para lanche
Trigo moído para quibe	-	-	6g	10g

ALIMENTO	Quantidade per capita 6 a 11 meses	Quantidade per capita 1 a 3 anos	Quantidade per capita 4 a 5 anos	NÚMERO DE REFEIÇÕES			
				1ª semana (06 a 10/03)	2ª semana (13 a 17/03)	3ª semana (20 a 24/03)	4ª semana (27 a 30/03)
Carne suína	20g	25g	30g	1	1	1	1
Carne Bovina	25g	30g	35g	3	4	3	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	1



### CARDÁPIOS CMEI – MARÇO/2023

ALIMENTO	Quantidade per capita 6 a 11 meses	Quantidade per capita 1 a 3 anos	Quantidade per capita 4 a 5 anos	NÚMERO DE REFEIÇÕES POR SEMANA				
				1ª semana (06 a 10/03)	2ª semana (13 a 17/03)	3ª semana (20 a 24/03)	4ª semana (27 a 30/03)	-
Acelga	-	10g	10g	1	1	1	1	-
Agrião	-	10g	10g	1	-	1	-	-
Alface	10g	10g	10g	2	1	2	1	-
Alho	0,5g	0,5g	0,5g	10	10	10	8	-
Abóbora	20g	20g	30g	2	2	2	1	-
Abobrinha	20g	20g	30g	2	2	2	2	-
Batata	20g	20g	20g	3	2	3	2	-
Batata doce	20g	20g	20g	-	-	-	-	-
Berinjela	20g	20g	30g	-	-	-	-	-
Beterraba	20g	20g	30g	2	1	2	1	-
Brócolis	10g	10g	10g	-	-	-	-	-
Cebola	2g	3g	3g	10	10	10	8	-
Cenoura	20g	20g	30g	2	2	2	2	-
Chuchu	20g	20g	30g	2	2	2	2	-
Couve	10g	10g	10g	1	1	1	1	-
Couve-flor	20g	20g	30g	-	1	-	1	-
Espinafre	10g	10g	10g	-	-	-	-	-
Mandioca	20g	20g	20g	1	1	1	1	-
Milho verde	20g	20g	20g	-	1	-	1	-
Pepino	-	20g	30g	1	1	1	1	-
Pimentão	5g	7g	7g	-	-	-	-	-

## CARDÁPIOS CMEI – MARÇO/2023

<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 – 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 - 2	-
<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 - 2	6 a 11 meses – 1 1 a 5 anos - 2	6 a 11 meses – 1 1 a 5 anos - 2	-
<b>Vagem</b>	20g	20g	30g	1	1	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 pão de batata 2 biscoitos de polvilho 1 pão de queijo 1 bolo	1 almoço 2 pães caseiros 2 biscoitos de polvilhos	1 almoço 1 pão de batata 2 biscoitos de polvilho 1 pão de queijo 1 bolo	1 almoço 2 pães caseiros 2 biscoitos de polvilhos	-

### FRUTAS

ALIMENTO	Quantidade per capita 6 a 11 meses	Quantidade per capita 1 a 3 anos	Quantidade per capita 4 a 5 anos	NÚMERO DE REFEIÇÕES POR SEMANA				-
				1ª semana (06 a 10/03)	2ª semana (13 a 17/03)	3ª semana (20 a 24/03)	4ª semana (27 a 30/03)	
<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 (1 a 5 anos)	1 salada (1 a 5 anos) 1 refresco (1 a 5 anos)	1 refresco (1 a 5 anos)	1 salada (1 a 5 anos) 1 refresco (1 a 5 anos)	-
<b>Banana</b>	40g para colação 20g para sobremesa	60g para colação/almoço 40g para sobremesa e leite enriquecido 20g para bolo	80g para colação/almoço 50g para sobremesa e leite enriquecido 20g para bolo	1 colação (todos) 1 leite enriquecido (1 a 5 anos) 1 bolo (1 a 5 anos)	1 colação (todos) 1 leite enriquecido (1 a 5 anos)	1 colação (todos) 1 leite enriquecido (1 a 5 anos) 1 bolo (1 a 5 anos)	1 colação (todos) 1 leite enriquecido (1 a 5 anos)	-
<b>Goiaba</b>	40g	60g 40g para creme ou refresco	80g 60g para creme ou refresco	1 lanche (1 a 5 anos)	1 colação (todos)	1 lanche (1 a 5 anos)	1 colação (todos)	-
<b>Laranja</b>	50g para colação e	100g para colação e	150g para colação e	1 colação (todos)	1 refresco (1 a 5)	1 colação (todos)	1 refresco (1 a 5)	-



## CARDÁPIOS CMEI – MARÇO/2023

	para sobremesa	50g sobremesa 200g para suco 10g para salada	75g de sobremesa 200g para suco 10g para salada e bolo	1 sobremesa (todos)	anos) 1 sobremesa (todos)	1 sobremesa (todos)	1 sobremesa (todos) anos)	
<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 colação (todos)	1 colação (todos)	1 colação (todos)	1 colação (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	1 colação (todos) 1 leite enriquecido (1 a 5 anos) 1 sobremesa (todos)	1 colação (todos)	1 colação (todos) 1 leite enriquecido (1 a 5 anos) 1 sobremesa (todos)	1 colação (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 colação (todos) 1 sobremesa (todos)	1 colação (todos) 1 sobremesa (todos)	1 colação (todos) 1 sobremesa (todos)	1 colação (todos) 1 sobremesa (todos)	-
<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>Polpa de frutas (goiaba/acerola, abacaxi, caju, maracujá, manga)</b>	-	30g	40g	-	-	-	-	-

## CARDÁPIOS CMEI – MARÇO/2023

LÁCTEOS								
ALIMENTO	Quantidade per capita 6 a 11 meses	Quantidade per capita 1 a 3 anos	Quantidade per capita 4 a 5 anos	NÚMERO DE REFEIÇÕES				
				1ª semana (06 a 10/03)	2ª semana (13 a 17/03)	3ª semana (20 a 24/03)	4ª semana (27 a 30/03)	-
Iogurte	-	-	150ml	-	-	-	-	-
Queijo curado ralado	-	3g	3g	1 pão de queijo	1 cuscuz	1 pão de queijo	1 cuscuz	-
Queijo Mussarela	-	5g como recheio de pão (s/ carne) 2g para outras preparações	10g como recheio de pão (s/ carne) 5g para outras preparações		1 recheio de pão		1 recheio de pão	-

PANIFICADOS		
Panificados	Per capita	Dia do Mês
Pão francês (1 a 5 anos)	25g (1/2 unidade ou 1 unidade pequena)	Desjejum – 06,10,15,17,20,24,29
Pão de forma caseiro (1 a 5 anos) – preparar no CMEI (ver ficha técnica) ou adquirir sem aditivos (conservantes, aromatizantes, estabilizantes, emulsificantes, espessantes e corantes artificiais)	25g (1 fatia)	Desjejum - 06,14,21,28 Lanche da tarde - 16,30
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 - 09,23
Broa de milho de sal (sem presunto e outros embutidos) (1 a 5 anos)	25g (2 unidades pequenas)	Lanche da tarde - 15,29