

CARDÁPIOS CMEIS – JUNHO/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 – JUNHO/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 |
|------------------------|---|---|---|---|
| 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 5-6 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. *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 – JUNHO/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 | 495,3 | 24,6 | 68,0 | 13,9 | 6,7 | 300,7 | 2,7 | 2,2 | 83,9 | 546,3 | 270,4 | 31,3 |
| 1-3 anos | 846,5 | 34,0 | 128,5 | 21,9 | 10,2 | 362,2 | 3,8 | 3,1 | 121,4 | 1121,4 | 334,7 | 63,6 |
| 4-5 anos | 1029,7 | 41,4 | 157,6 | 26,0 | 13,6 | 437,1 | 5,0 | 3,9 | 157,1 | 1199,2 | 487,0 | 81,2 |

| | % de macronutrientes | | |
|------------|----------------------|-------------|---------|
| | Proteína | Carboidrato | Lipídio |
| 6-11 meses | 19,9 | 54,9 | 25,2 |
| 1-3 anos | 16,1 | 60,7 | 23,2 |
| 4-5 anos | 16,1 | 61,2 | 22,7 |

CARDÁPIOS CMEIS – JUNHO/2023

CRIANÇAS DE 6 MESES A 11 MESES

Semana 1 (05 a 07/06) / Semana 3 (19 a 23/06)

| 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 banana ou banana | Raspas de maçã ou maçã | Suco de laranja ou laranja picada | Suco de tangerina (mexerica) ou gomos de tangerina | - Melancia amassada ou em cubos |
| Almoço - 10:30 | - Arroz Maria Izabel - Abóbora em cubinhos refogada - Feijão - Laranja picada | - Ovos cozidos - Arroz com abobrinha em cubos - Feijão com beterraba em cubinhos | - Carne em cubos com cenoura e vagem - Arroz - Feijão - Melancia amassada ou em cubos | - Cozido de carne suína em íscas com tomate e batata doce - Arroz - Feijão | - Carne moída com abobrinha picada refogadas - Arroz - Feijão - Maçã raspada ou em cubos |
| 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 | - Macarrão com frango (peito) desfiado, com abobrinha e tomate - Arroz - Feijão | - Sopa de carne desfiada, feijão, macarrão, mandioca, chuchu, cenoura e couve | - Frango (coxa e sobrecoxa) com batata em cubos e açafrão - Chuchu refogado - Arroz - Feijão | - Caldo de frango (peito), milho verde, abóbora em cubinhos, açafrão e cheiro verde | - Filé de peixe ao molho de açafrão com batata - Arroz com cenoura ralada - Feijão |

CARDÁPIOS CMEIS – JUNHO/2023

CRIANÇAS DE 6 MESES A 11 MESES

Semana 2 (12 a 17/06) / Semana 4 (26 a 30/06)

| Refeição | 2ª feira | 3ª feira | 4ª feira | 5ª feira | 6ª feira | Sábado (17/06) |
|------------------------|---|---|---|---|---|---|
| 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 | Maçã raspada ou em fatias | Papa de banana ou banana | Suco de tangerina (mexerica) ou gomos de tangerina | Mamão ou papa de mamão | Maçã raspada ou em fatias | Caldo de laranja ou laranja em rodela |
| Almoço - 10:30 | - Frango (coxa e sobrecoxa) ao molho de açafrão - Chuchu refogado - Arroz com cenoura ralada - Feijão - Mamão | - Arroz com carne suína em cubinhos e brócolis - Feijão com beterraba | - Frango (peito) em cubos com abobrinha - Arroz - Feijão Melancia amassada ou em cubos | - Galinhada (coxa e sobrecoxa) com milho verde - Beterraba refogada - Feijão | - Picadinho de carne com abóbora - Arroz - Feijão | - Peito de frango em iscas com vagem - Arroz - Feijão |
| Lanche 13:30 | Leite materno ou Fórmula infantil (conforme faixa etária) ou Leite integral puro | Leite materno ou Fórmula infantil (conforme faixa etária) ou Leite integral puro | Leite materno ou Fórmula infantil (conforme faixa etária) ou Leite integral puro | Leite materno ou Fórmula infantil (conforme faixa etária) ou Leite integral puro | Leite materno ou Fórmula infantil (conforme faixa etária) ou Leite integral puro | Leite materno ou Fórmula infantil (conforme faixa etária) ou Leite integral puro |
| Jantar 16:00 | - Carne moída ao molho com vagem e tomate - Purê de batatas - Arroz - Feijão | - Canja de frango (peito) em cubos, ervilha, arroz, cenoura e açafrão | - Carne cozida em cubos - Couve refogada - Arroz - Feijão com abóbora em cubos | - Ovos mexidos - Cenoura e chuchu em cubinhos refogados - Arroz - Feijão | - Frango assado (coxa e sobrecoxa) com batata - Arroz com abobrinha - Feijão | - Carne moída com cenoura ralada, repolho e açafrão - Arroz - Feijão |

CARDÁPIOS CMEIS – JUNHO/2023

CRIANÇAS DE 12 MESES A 5 ANOS

Semana 1 (05 a 07/06) / Semana 3 (19 a 23/06)

| Refeição | 2ª feira | 3ª feira | 4ª feira | 5ª feira | 6ª feira |
|-------------------------------------|---|---|--|---|---|
| Desejum (1 a 3 anos) 7:30 | - Leite integral puro - Peta/Biscoito de polvilho caseiro | - Leite integral puro - Pão francês (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 - Cuscuz (com manteiga a partir dos dois anos) |
| Desejum (4 a 5 anos) 7:30 | Leite integral puro ou caramelado Peta/Biscoito de polvilho caseiro | - Leite integral puro ou ou com cacau em pó 100% - Pão francês com manteiga | Leite integral puro ou adoçado Pão de forma com manteiga | Leite integral puro ou caramelado Pão francês com manteiga | - Leite integral puro ou com cacau em pó 100% - Cuscuz com manteiga |
| Colação - 9:30 | Banana | Maçã | Laranja | Tangerina em gomos | Melancia |
| Almoço - 11:00 | - Salada de tomate e repolho - Arroz Maria Izabel - Abóbora em cubinhos refogada - Feijão - Laranja | - Salada de acelga e laranja - Ovos cozidos - Arroz com abobrinha - Feijão com beterraba | - Salada de alface e agrião - Carne moída com cenoura e vagem - Arroz - Feijão - Melancia | - Salada de chuchu em cubos e cheiro verde - Cozido de carne suína em íscas, batata-doce e tomate - Arroz - Feijão | - Salada de tomate em rodelas - Carne moída refogada - Farofa de abobrinha - Arroz - Feijão - Maçã |
| Lanche (1 a 3 anos) 14:00 | - Leite integral puro - Pão de forma caseiro (com manteiga a partir dos dois anos) | - Refresco de tangerina ou tangerina - Bolo de milho com queijo (de sal) | - Leite integral com banana e mamão | - Leite integral puro - Biscoito de polvilho caseiro | - Refresco de abacaxi - Pão de queijo - Pipoca (a partir dos 3 anos) |
| Lanche (4 a 5 anos) 14:00 | - Leite integral puro ou adoçado - Pão de forma caseiro com manteiga | - Refresco de tangerina ou tangerina - Bolo de milho com queijo (de sal) | - Leite integral com banana e mamão | - Leite puro ou adoçado - Biscoito de polvilho caseiro | - Refresco de abacaxi - Pão de queijo - Pipoca |
| Jantar 16:30 | - Macarrão com frango (peito) desfiado, com abobrinha e tomate ao forno com mussarela - Arroz - Feijão | - Sopa de carne desfiada, feijão, macarrão, mandioca, chuchu, cenoura e couve | - Frango (coxa e sobrecoxa) com batatas em cubos e açafrão - Chuchu refogado - Arroz - Feijão | - Caldo de frango (peito), milho verde, açafrão, abóbora em cubinhos e cheiro verde - Torrada de pão francês | - Filé de peixe ao molho de açafrão com batata - Arroz com cenoura ralada - Feijão |

CARDÁPIOS CMEIS – JUNHO/2023

CRIANÇAS DE 12 MESES A 5 ANOS

Semana 2 (12 a 17/06) / Semana 4 (26 a 30/06)

| Refeição | 2ª feira | 3ª feira | 4ª feira | 5ª feira | 6ª feira | Sábado (17/06) |
|-------------------------------------|---|---|---|---|--|--|
| Desejum (1 a 3 anos) 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 de forma caseiro (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) |
| Desejum (4 a 5 anos) 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 - Cuscuz com manteiga | Leite integral puro ou caramelado Pão de forma com manteiga | - Leite integral puro com cacau em pó 100% - Biscoito de polvilho caseiro | - Leite integral puro ou adoçado - Pão francês com manteiga |
| Colação - 9:30 | Maçã | Banana | Tangerina | Mamão em cubos | Maçã | Laranja |
| Almoço - 11:00 | - Salada de rabanete - Frango (coxa e sobrecoxa) ao molho de açafrão - Chuchu refogado - Arroz com cenoura ralada - Feijão - Mamão | - Salada de beterraba ralada crua - Arroz com carne suína em cubinhos e brócolis - Feijão | - Vinagrete - Frango (peito) em cubos com abobrinha - Arroz - Feijão - Melancia | - Salada de alface e tomate - Galinhada (coxa e sobrecoxa) com milho verde - Beterraba refogada - Feijão | - Salada de repolho e laranja - Picadinho de carne com abóbora - Arroz - Feijão | - Salada de pepino e tomate - Peito de frango em iscas com vagem - Arroz - Feijão |
| Lanche (1 a 3 anos) 14:00 | - Refresco de tangerina (ou servir a fruta) - Pizza de pão (pão de forma) | - Leite puro integral - Bolo de maçã e uva passa | - Leite integral puro - Biscoito de polvilho caseiro | - Refresco de abacaxi ou a fruta - Biscoito de queijo caseiro - Pipoca (a partir dos 3 anos) | - Refresco de melancia - Cuscuz com queijo mussarela | - Leite integral com banana e farinha de aveia |
| Lanche (4 a 5 anos) 14:00 | - Refresco de tangerina (ou servir a fruta) - Pizza de pão (pão de forma) | - Leite puro integral - Bolo de maçã e uva passa | - Leite integral puro ou caramelado - Biscoito de polvilho caseiro | - Refresco de abacaxi ou a fruta - Biscoito de queijo caseiro - Pipoca | - Refresco de melancia - Cuscuz com queijo mussarela | - Leite integral com banana e farinha de aveia |
| Jantar 16:30 | - Carne moída ao molho com vagem e tomate - Purê de batatas - Arroz - Feijão | - Canja de frango (peito) em cubinhos, ervilha, arroz, cenoura e açafrão - Torradas de pão francês | - Carne cozida em cubos - Couve refogada - Arroz - Feijão com abóbora em cubos | - Ovos mexidos - Cenoura e chuchu em cubinhos refogados - Arroz - Feijão | - Frango assado (coxa e sobrecoxa) com batata - Arroz com abobrinha - Feijão | - Farofa de carne moída e cenoura ralada, repolho e açafrão - Arroz - Feijão |

CARDÁPIOS CMEIS – JUNHO/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 |
| 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 – JUNHO/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 |
| Açafrão | 11 | 0,2g | 0,2g | 0,2g |
| Açúcar | Geral – 17 Com cacau - 7 | - | - | Geral – 5g Leite com cacau - 3g |
| Amido de milho | - | - | 8g para mingau | 10g para mingau |
| Arroz | Geral – 34 Canja – 2 | 20g 5g para canja | 25g 10g para canja | 35g 15g para arroz doce e canja |
| Aveia (farinha ou flocos) | 2 | - | 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 (sem corantes e sem conservantes) | 9 | - | - | 25g |
| Cacau em pó 100% | 7 | - | - | 3g |
| Farinha de mandioca | 3 farofas | 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 - 4 | - | 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 | 35 | 10g | 10g | 15g |
| Fermento biológico | 8 | - | 0,25g | 0,25g |
| Fermento em pó | 4 | - | 0,8g | 0,8g |
| Flocos de milho (cuscuz) não transgênico | 6 | - | 25g para cuscuz e 15g para bolo | 25g para cuscuz e 15g para bolo |
| Fubá de milho | - | - | 5g | 5g |
| Leite em pó (quando não utilizar o leite líquido) | 6 a 11 meses – 38 1 a 5 anos - 29 | 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 – 38 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 |

CARDÁPIOS CMEIS – JUNHO/2023

| | | | | |
|---|----|------|---|---|
| | | | | 20ml para purê ou creme salgado |
| Macarrão para macarronada | 2 | 5g | 10g | 10g |
| Macarrão para sopa | 2 | 15g | 20g | 30g |
| Manteiga de leite | 15 | - | Manteiga de leite - 3g | Manteiga de leite - 3g |
| Milho para pipoca | 3 | - | 10g (a partir dos três anos) | 10g |
| Óleo | 38 | 2ml | 2ml para almoço e jantar 1ml para lanche | 3ml 1ml para lanche |
| Polvilho (para biscoito feito na instituição) | 9 | - | 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 |
| Uva passa | 2 | - | 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 (05 a 07/06) | 2ª semana (12 a 17/06) | 3ª semana (19 a 23/06) | 4ª semana (26 a 30/06) |
| Carne suína | 20g | 25g | 30g | - | 1 | 1 | 1 |
| Carne Bovina | 25g | 30g | 35g | 3 | 4 | 4 | 3 |
| Fígado | 20g | 25g | 30g | - | - | - | - |
| Frango - coxa e sobrecoxa | 30g | 40g | 50g | 1 | 2 | 1 | 2 |
| Frango – peito | 30g | 40g | 50g | 1 | 3 | 2 | 2 |
| Filé de pescado | 20g | 25g | 30g | - | - | 1 | - |



CARDÁPIOS CMEIS – JUNHO/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 (05 a 07/06) | 2ª semana (12 a 17/06) | 3ª semana (19 a 23/06) | 4ª semana (26 a 30/06) | - | - |
| Acelga | - | 10g | 10g | 1 | - | 1 | - | - | - |
| Agrião | - | 10g | 10g | 1 | - | 1 | - | - | - |
| Alface | 10g | 10g | 10g | 1 | 1 | 1 | 1 | - | - |
| Alho | 0,5g | 0,5g | 0,5g | 6 | 12 | 10 | 10 | - | - |
| Abóbora | 20g | 20g | 30g | 1 | 1 | 2 | 1 | - | - |
| Abobrinha | 20g | 20g | 30g | 2 | 2 | 3 | 2 | - | - |
| Batata | 20g | 20g | 20g | 1 | 2 | 2 | 2 | - | - |
| Batata doce | 20g | 20g | 20g | - | - | 1 | - | - | - |
| Berinjela | 20g | 20g | 30g | - | - | - | - | - | - |
| Beterraba | 20g | 20g | 30g | 1 | 2 | 1 | 2 | - | - |
| Brócolis | 10g | 10g | 10g | - | 1 | - | 1 | - | - |
| Cebola | 2g | 3g | 3g | 6 | 12 | 10 | 10 | - | - |
| Cenoura | 20g | 20g | 30g | 2 | 4 | 3 | 3 | - | - |
| Chuchu | 20g | 20g | 30g | 2 | 2 | 3 | 2 | - | - |
| Couve | 10g | 10g | 10g | 1 | 1 | 1 | 1 | - | - |
| Couve-flor | 20g | 20g | 30g | - | - | - | - | - | - |
| Espinafre | 10g | 10g | 10g | - | - | - | - | - | - |
| Mandioca | 20g | 20g | 20g | 1 | - | 1 | - | - | - |
| Milho verde | 20g | 20g | 20g | 1 refeição | 1 refeição | 1 refeição | 1 refeição | - | - |



CARDÁPIOS CMEIS – JUNHO/2023

| | | | | | | | | | |
|-----------------|---------------------------------------|---|---|---|--|--|---|---|---|
| Pepino | - | 20g | 30g | - | 1 | - | - | - | - |
| Pimentão | 5g | 7g | 7g | - | - | - | - | - | - |
| Quiabo | 20g | 20g | 30g | - | - | - | - | - | - |
| Rabanete | 20g | 20g | 30g | - | 1 | 1 | 1 | - | - |
| Repolho | 20g | 20g | 30g | 6 a 11 meses – 0 1 a 5 anos - 1 | 6 a 11 meses – 1 1 a 5 anos - 2 | 6 a 11 meses – 0 1 a 5 anos - 1 | 6 a 11 meses – 1 1 a 5 anos - 2 | - | - |
| Tomate | 20g | 20g | 30g | 6 a 11 meses – 1 1 a 5 anos - 2 | 6 a 11 meses – 1 1 a 5 anos - 4 | 6 a 11 meses – 2 1 a 5 anos - 4 | 6 a 11 meses – 1 1 a 5 anos - 3 | - | - |
| Vagem | 20g | 20g | 30g | 1 | 2 | 1 | 1 | - | - |
| Ovos | 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 2 pães caseiros 1 bisc. de polvilho 1 bolo | 1 jantar 2 pães caseiros 3 biscoitos de polvilhos 1 bolo 2 biscoitos de queijo | 1 almoço 2 pães caseiros 2 bisc. de polvilho 1 bolo 1 pão de queijo | 1 jantar 2 pães caseiros 3 biscoitos de polvilhos 1 bolo 2 biscoitos 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 (05 a 07/06) | 2ª semana (12 a 17/06) | 3ª semana (19 a 23/06) | 4ª semana (26 a 30/06) | - | - |
| Abacate | 25g | 40g | 50g | - | - | - | - | - | - |
| Abacaxi | - | 50g para colação e sobremesa 80g para refresco 20g para salada | 80g para colação e sobremesa 100g para refresco 20g para salada | - | 1 refresco | 1 refresco | 1 refresco | - | - |
| Banana | 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 leite enriquecido | 1 colação 1 leite enriquecido | 1 colação 1 leite enriquecido | 1 colação | - | - |

CARDÁPIOS CMEIS – JUNHO/2023

| | | | | | | | | | |
|--------------------|--|---|--|--------------------------|---------------------------|--------------------------|---------------------------|---|---|
| | | 20g para bolo | 20g para bolo | | | | | | |
| 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 150g 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 salada 1 colação | 1 colação 1 sobremesa | 1 salada 1 colação | - | - |
| Maçã | 40g para colação 20g para sobremesa | 60g para colação 30g para sobremesa 10g para leite enriquecido 15g para bolo | 80g para colação 40g para sobremesa 10g para leite enriquecido 15g para bolo | 1 colação | 2 colações | 1 colação 1 sobremesa | 2 colações | - | - |
| Mamão | 50g para colação e sobremesa | 80g para colação 50g para sobremesa e leite enriquecido | 100g para colação 60g para sobremesa e leite enriquecido | 1 leite enriquecido | 1 colação 1 sobremesa | 1 leite enriquecido | 1 colação 1 sobremesa | - | - |
| Manga | 50g para colação e sobremesa | 50g para colação e sobremesa 30g para leite enriquecido 10g para salada | 100g para colação 50g para sobremesa 40g para leite enriquecido 10g para salada | - | - | - | - | - | - |
| Melancia | 75g para colação e sobremesa | 100g para colação e refresco 75g para sobremesa | 150g para colação e refresco 100g para sobremesa | 1 sobremesa | 1 refresco 1 sobremesa | 1 colação 1 sobremesa | 1 refresco 1 sobremesa | - | - |
| Morango | 30g | 40g | 50g | - | - | - | - | - | - |
| Tangerina | 40g (1/2 unidade pequena) para colação e | 80g (1 unidade pequena) para colação | 100g (1 unidade média) para colação ou suco | 1 refresco | 1 colação 1 refresco | 1 colação 1 refresco | 1 colação 1 refresco | - | - |

CARDÁPIOS CMEIS – JUNHO/2023

| | | | | | | | | | |
|---|-----------|-----------------------|-----------------------|---|---|---|---|---|---|
| | sobremesa | 40g para sobremesa | 50g para sobremesa | | | | | | |
| 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 07/06) | 2ª semana (12 a 17/06) | 3ª semana (19 a 23/06) | 4ª semana (26 a 30/06) |
| logurte | - | - | 150ml | - | - | - | - |
| Queijo curado ralado | - | 3g | 3g | 1 bolo | 1 biscoito de queijo | 1 bolo e 1 pão de queijo | 1 biscoito de queijo |
| Queijo Mussarela | - | 10g como recheio de pão (s/ carne) 2g para outras preparações | 10g como recheio de pão (s/ carne) 5g para outras preparações | 1 macarrão | 1 recheio de pão 1 cuscuz | 1 macarrão | 1 recheio de pão 1 cuscuz |

| PANIFICADOS | | |
|--|---|---|
| Panificados | Per capita | Dia do Mês |
| Pão francês (1 a 5 anos) | 25g (1/2 unidade ou 1 unidade pequena) | Desjejum – 06,13,17,20,22,27 Jantar – 13,22,27 |
| 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 – 07,15,21,29 Lanche da tarde – 05,12,19,26 |
| 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 - 15,23,29 |
| Broa de milho de sal (sem presunto e outros embutidos) (1 a 5 anos) | 25g (2 unidades pequenas) | - |