

## **CARDÁPIOS CMEIS/CEIS – NOVEMBRO/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 chupinha;
- 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/CEIS – NOVEMBRO/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. Aleitamento materno e alimentação complementar*. 2ª ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2015.
- Brasil. Ministério da Saúde. *A creche como promotora da amamentação e da alimentação adequada e saudável*. Livreto para gestores. Brasília: Ministério da Saúde, 2018.

**CARDÁPIOS CMEIS/CEIS – NOVEMBRO/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	522,3	25,1	72,6	14,6	7,5	306,1	3,1	2,4	89,4	554,3	459,9	36,8
1-3 anos	852,7	33,6	129,7	22,2	11,1	367,5	4,1	3,3	123,7	1102,3	580,7	105,4
4-5 anos	1082,2	44,1	165,4	27,2	15,8	452,2	5,6	4,3	172,4	1204,6	838,2	130,3

	% de macronutrientes		
	Proteína	Carboidrato	Lipídio
6-11 meses	19,2	55,6	25,2
1-3 anos	15,8	60,8	23,4
4-5 anos	16,3	61,1	22,6

## CARDÁPIOS CMEIS/CEIS – NOVEMBRO/2023

### CRIANÇAS DE 6 MESES A 11 MESES

#### Semana 1 (06 a 10/11) / Semana 3 (20 a 24/11)

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	Suco de laranja ou laranja picada	Banana amassada ou picada	Mamão amassado ou em pedaços	Papa de manga ou manga picada	Suco de melancia ou em cubos
<b>Almoço</b> - 10:30	- Macarrão com frango desfiado (peito ou coxa e sobrecoxa) e açafrão - Beterraba refogada - Arroz - Feijão - Suco de melancia ou melancia em cubos	- Carne em cubos com batata e cenoura - Arroz - Feijão	- Ovos mexidos com abobrinha - Couve refogada - Arroz - Feijão - Raspas de maçã ou maçã em pedaços	- Arroz com carne - Brócolis e couve-flor picados e refogados - Feijão	- Íscas de carne ao molho de tomate - Batatas coradas - Arroz com cenoura em cubos - Feijão - Suco de laranja ou laranja em cubos
<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	- Picadinho de carne suína com abóbora e chuchu - Arroz - Feijão	- Frango desfiado ao molho (peito ou coxa e sobrecoxa) - Repolho em tiras refogado com açafrão e salsinha - Arroz - Tutu de feijão com couve	- Picadinho de carne suína e chuchu - Arroz com cenoura ralada - Feijão	- Sopa de frango (peito ou coxa e sobrecoxa) desfiado, macarrão, feijão, batata, abóbora, espinafre e açafrão	- Arroz com frango (peito ou coxa e sobrecoxa), cenoura e vagem - Feijão com beterraba

## CARDÁPIOS CMEIS/CEIS – NOVEMBRO/2023

### CRIANÇAS DE 6 MESES A 11 MESES

#### Semana 2 (13 a 17/11) / Semana 4 (27/11 a 01/12)

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	Banana amassada ou picada	Purê de mamão ou mamão picado	Raspas de maçã ou fatias	Melancia raspada ou em pedaços	Suco de laranja ou laranja em rodela
<b>Almoço</b> - 10:30	- Galinhada (peito ou coxa e sobrecoxa) - Chuchu refogado - Feijão - Melancia raspada ou em fatias	- Carne em iscas ao molho de tomate com batata e cenoura - Arroz - Feijão	- Frango (peito ou coxa e sobrecoxa) assado - Arroz com cenoura em cubos - Feijão - Suco de laranja ou laranja picada	- Bobó de frango (peito ou coxa e sobrecoxa) - Arroz com brócolis - Feijão	- Fígado picadinho refogado - Beterraba refogada - Arroz com vagem - Feijão - Papa de manga ou manga picada
<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 picada cozida - Purê de abóbora - Arroz - Feijão com beterraba	- Ovos mexidos com abobrinha em cubinhos - Arroz com milho verde - Feijão	- Feijoadina (feijão com carne suína e batata picadinhos) - Couve refogada - Arroz	- Sopa de carne em cubos, macarrão, feijão, cará, berinjela, chuchu e repolho	- Frango (peito ou coxa e sobrecoxa) ao molho de açafrão - Abobrinha refogada - Arroz - Feijão



## **CARDÁPIOS CMEIS/CEIS – NOVEMBRO/2023**

### **CRIANÇAS DE 12 MESES A 5 ANOS**

#### **Semana 1 (06 a 10/11) / Semana 3 (20 a 24/11)**

<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 - Pão de forma caseiro com manteiga a partir dos dois anos	- Leite puro integral - Biscoito de polvilho caseiro	- Leite puro integral - Pão francês com manteiga a partir dos dois anos	- Leite puro integral - Pão de forma caseiro com manteiga a partir dos dois anos	- Leite puro integral - Pão francês com manteiga a partir dos dois anos
<b>Desejum (4 - 5 anos)</b> 7:30	- Leite integral puro ou com cacau em pó 100% - Pão de forma com manteiga	- Leite integral puro ou caramelado com canela - Biscoito de polvilho caseiro	- Leite integral puro ou com cacau em pó 100% - Pão francês com manteiga	- Leite integral puro ou adoçado - Pão de forma caseiro com manteiga	- Leite integral puro ou caramelado - Pão francês com manteiga
<b>Colação - 9:30</b>	Laranja	Banana	Mamão em pedaços	Manga picada	Melancia em cubos
<b>Almoço - 11:00</b>	- Salada de pepino e salsinha - Macarrão com frango desfiado (peito ou coxa e sobrecoxa) e açafrão - Beterraba refogada - Arroz - Feijão - Melancia	- Salada de alface, agrião e manga - Carne em cubos com batata e cenoura - Arroz - Feijão	- Vinagrete - Farofa de ovos, abobrinha e couve picadinha - Arroz - Feijão - Maçã	- Salada tomate em rodelas - Arroz com carne - Brócolis e couve-flor picados e refogados - Feijão	- Salada de alface - Estrogonofe de carne (com molho branco) - Batatas coradas - Arroz com cenoura em cubos - Feijão - Laranja
<b>Lanche (1 a 3 anos)</b> 14:00	- Refresco natural de acerola e maçã - Cuscuz com queijo ralado	- Leite enriquecido com manga e farinha de aveia	- Refresco natural de abacaxi - Biscoito de queijo caseiro	- Refresco natural de laranja - Biscoito de polvilho caseiro - Queijo mussarela em cubos	- Leite integral puro - Bolo de banana, uva passa e canela
<b>Lanche (4 a 5 anos)</b> 14:00	- Refresco natural de acerola e maçã - Cuscuz com queijo ralado	- Leite enriquecido com manga e farinha de aveia	- Refresco natural de abacaxi - Biscoito de queijo caseiro	- Refresco natural de laranja - Biscoito de polvilho caseiro - Queijo mussarela em cubos	- Leite integral puro ou adoçado - Bolo de banana, uva passa e canela
<b>Jantar</b> 16:30	- Picadinho de carne suína com abóbora e chuchu - Arroz - Feijão	- Frango desfiadas ao molho (peito ou coxa e sobrecoxa) - Repolho em tiras refogado com açafrão e salsinha - Arroz - Tutu de feijão com couve	- Picadinho de carne suína e chuchu - Arroz com cenoura ralada - Feijão	- Sopa de frango (peito ou coxa e sobrecoxa) desfiado, macarrão, feijão, batata, abóbora, espinafre e açafrão	- Arroz com frango (peito ou coxa e sobrecoxa), cenoura e vagem - Feijão com beterraba



## CARDÁPIOS CMEIS/CEIS – NOVEMBRO/2023

### CRIANÇAS DE 12 MESES A 5 ANOS

#### Semana 2 (13 a 17/11) / Semana 4 (27/11 a 01/12)

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 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
<b>Desejum (4 - 5 anos)</b> 7:30	- Leite integral puro ou caramelado - Biscoito de polvilho caseiro	- Leite integral puro ou com cacau em pó 100% - Pão francês com manteiga	- Leite integral puro ou adoçado - Pão de de forma caseiro com manteiga	- Leite integral puro ou com cacau em pó 100% - Pão francês com manteiga	- Leite integral puro ou adoçado - Cuscuz com manteiga
<b>Colação - 9:30</b>	Mamão em cubos	Melancia	Maçã	Banana	Laranja
<b>Almoço - 11:00</b>	- Vinagrete - Galinhada (peito ou coxa e sobrecoxa) - Chuchu refogado - Feijão - Banana	- Salada de repolho e abacaxi - Carne em íscas ao molho de tomate com batata e cenoura - Arroz - Feijão	- Salada de pepino - Frango (peito ou coxa e sobrecoxa) assado - Arroz com cenoura em cubos e salsinha - Feijão - Laranja	- Salada de alface e cenoura ralada - Bobó de frango (peito ou coxa e sobrecoxa) - Arroz com brócolis - Feijão	- Salada de tomate em rodelas - Fígado picadinho refogado - Beterraba refogada - Arroz com vagem - Feijão - Manga picada
<b>Lanche (1 a 3 anos)</b> 14:00	- Refresco natural de abacaxi - Bolinho de batata doce assado	- Refresco natural de laranja - Cuscuz com queijo mussarela	- Leite integral enriquecido com manga e banana	- Refresco natural de melancia - Bolo de queijo	- Leite integral puro - Biscoito de polvilho caseiro
<b>Lanche (4 a 5 anos)</b> 14:00	- Refresco natural de abacaxi - Bolinho de batata doce assado	- Refresco natural de laranja - Cuscuz com queijo mussarela	- Leite integral enriquecido com manga e banana	- Refresco natural de melancia - Bolo de queijo	- Leite integral puro ou com cacau 100% - Biscoito de polvilho caseiro
<b>Jantar</b> 16:30	- Escondidinho de carne com abóbora - Arroz - Feijão com beterraba	- Suflê de abobrinha - Arroz com milho verde - Feijão	- Feijoadinha (feijão com carne suína e batata picadinhos) - Couve refogada - Arroz	- Sopa de carne em cubos, macarrão, feijão, cará, berinjela, chuchu e repolho	- Frango (peito ou coxa e sobrecoxa) ao molho de açafrão - Abobrinha refogada - Arroz - Feijão

## CARDÁPIOS CMEIS/CEIS – NOVEMBRO/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, 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/CEIS – NOVEMBRO/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>
<b>Açafrão</b>	8	0,2g	0,2g	0,2g
<b>Açúcar</b>	Geral - 13 Com cacau - 10	-	-	Geral – 5g Leite com cacau - 3g
<b>Arroz</b>	34	20g	25g	35g
<b>Aveia (farinha ou flocos)</b>	2	-	5g para leite enriquecido 10g para mingau	8g para leite enriquecido 15g para mingau
<b>Azeite (para salada - opcional)</b>	34	-	0,5ml	0,5ml
<b>Biscoito de polvilho (peta) (sem corantes e sem conservantes)</b>	6	-	25g	25g
<b>Cacau em pó 100%</b>	10	-	-	3g
<b>Canela em pó</b>	2	-	0,1g	0,1g
<b>Coco natural</b>	-	-	3,5g	5,5g
<b>Ervilha seca</b>	-	3g	3g	3g
<b>Farinha de mandioca</b>	2 farofas 2 tutus	5g 5g tutu de feijão e escaldado	8g farofa 5g tutu de feijão e escaldado	8g farofa 5g tutu de feijão e escaldado
<b>Farinha de trigo</b>	Pão de forma – 5 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
<b>Feijão</b>	38	10g	10g	15g
<b>Fermento biológico</b>	Pães - 5	-	0,25g	0,25g
<b>Fermento em pó</b>	Bolos - 2	-	0,8g	0,8g
<b>Flocos de milho (cusuz) não transgênico</b>	6	-	25g	25g
<b>Fubá de milho</b>	-	-	5g	5g
<b>Leite em pó (quando não utilizar o leite líquido)</b>	6 a 11 meses – 38 1 a 5 anos - 26	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/CEIS – NOVEMBRO/2023

Leite líquido (quando não utilizar o leite em pó)	6 a 11 meses – 38 1 a 5 anos - 26	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	2	5g	10g	10g
Macarrão para sopa	4	15g	20g	25g
Manteiga de leite	15	-	3g ( a partir dos dois anos)	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)	6	-	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 (06 a 10/11)	2ª semana (13 a 17/11)	3ª semana (20 a 24/11)	4ª semana (27/11 a 01/12)	5ª semana
Carne suína	20g	25g	30g	1	-	1	1	-
Carne Bovina	25g	30g	35g	3	3	3	3	-
Fígado	20g	25g	30g	-	1	-	1	-
Frango – peito ou coxa e sobrecoxa	30g	40g	50g	4	3	4	4	-



### CARDÁPIOS CMEIS/CEIS – NOVEMBRO/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 (06 a 10/11)	2ª semana (13 a 17/11)	3ª semana (20 a 24/11)	4ª semana (27/11 a 01/12)	5ª semana
Acelga	-	10g	10g	-	-	-	-	-
Agrião	-	10g	10g	-	-	-	-	-
Alface	10g	10g	10g	2	1	2	1	-
Alho	0,5g	0,5g	0,5g	10	8	10	10	-
Abóbora	20g	20g	30g	2	1	2	1	-
Abobrinha	20g	20g	30g	1	2	1	2	-
Batata	20g	20g	20g	2	1	2	2	-
Batata doce	20g	20g	20g	-	-	-	-	-
Berinjela	20g	20g	30g	-	1	-	1	-
Beterraba	20g	20g	30g	2	2	2	2	-
Brócolis	10g	10g	10g	1	1	1	1	-
Cebola	2g	3g	3g	10	8	10	10	-
Cenoura	20g	20g	30g	3	3	2	3	-
Chuchu	20g	20g	30g	1	2	1	2	-
Couve	10g	10g	10g	2	-	2	1	-
Couve-flor	20g	20g	30g	1	-	1	-	-
Espinafre	10g	10g	10g	-	-	-	-	-
Mandioca	20g	20g	20g	-	1	-	1	-
Milho verde	30g	40g	40g	-	1	-	1	-
Pepino	-	20g	30g	1	-	1	1	-
Pimentão	5g	7g	7g	-	-	-	-	-
Quiabo	20g	20g	30g	-	-	-	-	-

### CARDÁPIOS CMEIS/CEIS – NOVEMBRO/2023

<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 - 2	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 - 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	-
<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; 2 bisc. de polvilho; 2 pães; 1 bolo	1 jantar; 2 biscoitos de polvilho; 1 bolinho e 1 bolo	1 almoço; 2 bisc. de polvilho; 2 pães; 1 bolo	1 jantar; 2 biscoitos de polvilho; 1 bolinho, 1 pão e 1 bolo	-

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 10/11)	2ª semana (13 a 17/11)	3ª semana (20 a 24/11)	4ª semana (27/11 a 01/12)	5ª semana
<b>Iogurte</b>	-	-	150ml	-	-	-	-	-
<b>Queijo curado ralado</b>	-	3g	3g	1 biscoito de queijo 1 cuscuz	1 bolo	1 biscoito de queijo 1 cuscuz	1 bolo	-
<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 lanche	1 cuscuz	1 lanche	1 cuscuz	-



### **CARDÁPIOS CMEIS/CEIS – NOVEMBRO/2023**

<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 – 08,10,14,16,22,24
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 – 06,09,20,23,29
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 – 08,22
Broa de milho de sal (sem presunto e outros embutidos) (1 a 5 anos)	25g (2 unidades pequenas)	-