

CARDÁPIOS CMEI – MARÇO/2025

ORIENTAÇÕES GERAIS:

- Identificar no momento da matrícula das crianças possíveis necessidades alimentares especiais, comprovadas por diagnóstico médico ou nutricional, ou história familiar de alergias/intolerâncias e outras necessidades alimentares, 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 ser 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. 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 com até 3 anos e evitá-los para as crianças maiores. Nas preparações com frutas utilizá-las bem maduras pois são mais doces;
- Oferecer no copo para a criança água filtrada ou fervida 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/2025

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	Fruta e Leite materno	Fruta e Leite materno	Fruta e Leite materno	Fruta e Leite materno
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. *Aleitação 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 CMEI – MARÇO/2025
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	515,99	25,27	71,78	14,20	7,62	303,10	3,01	2,38	87,45	553,40	415,16	39,24
1-3 anos	862,53	34,12	125,56	24,87	11,11	371,24	4,05	3,25	122,42	1.125,17	529,19	86,80
4-5 anos	1.045,53	42,54	156,97	27,50	15,33	454,17	5,36	4,08	161,69	1.174,42	681,82	115,47

	% de macronutrientes		
	Proteína	Carboidrato	Lipídio
6-11 meses	19,59	55,65	24,76
1-3 anos	15,82	58,23	25,95
4-5 anos	16,27	60,06	23,67

CARDÁPIOS CMEI – MARÇO/2025

CRIANÇAS DE 6 MESES A 11 MESES

Semana 1 (06 e 07/03) / Semana 3 (17 a 21/03)

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	Raspa de goiaba ou goiaba em pedaços	Caldo de laranja ou Laranja em pedaços	Papa de mamão ou mamão em pedaços	Melancia amassada ou melancia em pedaços
Almoço 10:30	- Repolho e abobrinha refogados - Arroz com carne bovina - Feijão - Caldo de laranja ou laranja em rodelas	- Picadinho de carne suína com mandioca - Arroz com vagem - Feijão	- Ovo cozido ao molho com tomate - Beterraba em cubos refogadas - Arroz - Feijão - Melancia amassada ou melancia em pedaços	- Frango (coxa e sobrecoxa ou peito) ao molho com batata - Chuchu refogado com açafrão - Arroz - Feijão	- Arroz com frango (coxa e sobrecoxa ou peito) e abóbora em cubos - Feijão - Papa de maçã ou maçã em pedaços
Lanche 13:30	Leite materno ou Fórmula infantil (conforme faixa etária) ou Leite integral puro	Leite materno ou Fórmula infantil (conforme faixa etária) ou Leite integral puro	Leite materno ou Fórmula infantil (conforme faixa etária) ou Leite integral puro	Leite materno ou Fórmula infantil (conforme faixa etária) ou Leite integral puro	Leite materno ou Fórmula infantil (conforme faixa etária) ou Leite integral puro
Jantar 16:00	- Frango (coxa e sobrecoxa ou peito) em cubos refogados com açafrão - Arroz com abóbora picadinha - Feijão	- Sopa de frango desfiado (coxa e sobrecoxa ou peito), feijão, macarrão, cará, cenoura e chuchu	- Carne moída refogada com abobrinha e cenoura raladas - Arroz - Feijão	- Carne em cubos refogada com repolho picado - Couve refogada - Arroz - Feijão	- Fígado em cubinhos cozido - Purê de batata e ervilha - Arroz - Feijão

CARDÁPIOS CMEI – MARÇO/2025

CRIANÇAS DE 6 MESES A 11 MESES

Semana 2 (10 a 14/03) / Semana 4 (24 a 28/03)

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	Caldo de laranja ou Laranja em pedaços	Papa de mamão ou mamão	Raspas de maçã ou maçã picada	Papa de banana ou banana	Melancia amassada ou melancia em fatias
Almoço 10:30	- Frango (coxa e sobrecoxa ou peito) refogado com cenoura picada - Arroz - Feijão - Melancia amassada ou melancia em cubos	- Carne suína em cubos ao molho com tomate - Batata-doce assada com ervas - Arroz - Feijão	- Frango assado (coxa e sobrecoxa) - Arroz com milho verde - Feijão - Caldo de laranja ou laranja em rodela	- Ovo mexido - Cenoura e vagem refogadas - Arroz - Feijão	- Carne em cubos com couve-flor e abobrinha - Arroz - Feijão - Raspa de goiaba ou goiaba em pedaços
Lanche 13:30	Leite materno ou Fórmula infantil (conforme faixa etária) ou Leite integral puro	Leite materno ou Fórmula infantil (conforme faixa etária) ou Leite integral puro	Leite materno ou Fórmula infantil (conforme faixa etária) ou Leite integral puro	Leite materno ou Fórmula infantil (conforme faixa etária) ou Leite integral puro	Leite materno ou Fórmula infantil (conforme faixa etária) ou Leite integral puro
Jantar 16:00	- Carne moída refogada com repolho e açafrão - Arroz - Feijão	- Arroz com frango em cubos (coxa e sobrecoxa ou peito) e cenoura ralada - Couve refogada - Feijão	- Picadinho de carne com cará - Abobrinha refogada - Arroz - Feijão	- Sopa de carne moída, açafrão, feijão, macarrão, beterraba, batata e chuchu	- Bobó de frango (coxa e sobrecoxa ou peito) com mandioca - Arroz com abóbora picadinha - Feijão



**CARDÁPIOS CMEI – MARÇO/2025
CRIANÇAS DE 12 MESES A 5 ANOS**

Semana 1 (06 e 07/03) / Semana 3 (17 a 21/03)

Refeição	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Desejum (1 a 3 anos) 7:30	- 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)	- 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 leite integral adoçado - Pão de forma caseiro com manteiga	- 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 com cacau em pó 100% - Biscoito de polvilho caseiro	- Leite integral puro ou leite integral adoçado - Pão francês com manteiga
Colação - 9:30	Banana	Goiaba	Laranja em pedaços	Mamão em pedaços	Melancia
Almoço 11:00	- Salada de tomate picado - Repolho e abobrinha refogados - Arroz com carne bovina - Feijão - Laranja	- Salada de rabanete ralado - Picadinho de carne suína com mandioca - Arroz com vagem - Feijão	- Salada de alface e agrião - Ovo cozido com molho de tomate - Beterraba em cubos refogadas - Arroz - Feijão - Melancia	- Salada de acelga e salsinha - Frango (coxa e sobrecoxa ou peito) ao molho com batata - Chuchu refogado com açafrão - Arroz - Feijão	- Salada de pepino - Arroz com frango (coxa e sobrecoxa ou peito) e abóbora em cubos - Feijão - Maçã em pedaços
Lanche (1 a 3 anos) 14:00	- Leite integral puro - Biscoito de polvilho	- Refresco natural de abacaxi ou a fruta - Biscoito de queijo de palito	- Leite integral puro - Bolo de banana e uva passa (sem açúcar)	- Leite enriquecido com banana e goiaba (sem açúcar)	- Refresco natural de laranja (sem açúcar) ou a fruta - Pão de mandioca caseiro com queijo mussarela
Lanche (4 a 5 anos) 14:00	- Leite integral caramelado - Biscoito de polvilho	- Refresco natural de abacaxi ou a fruta - Biscoito de queijo de palito	- Leite integral puro gelado - Bolo de banana e uva passa (sem açúcar)	- Leite enriquecido com banana e goiaba (sem açúcar)	- Refresco natural de laranja (sem açúcar) ou fruta - Pão de mandioca caseiro com queijo mussarela
Jantar 16:30	- Frango (coxa e sobrecoxa ou peito) em cubos refogado com açafrão - Arroz com abóbora picadinha - Feijão	- Sopa de frango (coxa e sobrecoxa ou peito), feijão, macarrão, cará, cenoura e chuchu	- Carne moída refogada com abobrinha e cenoura raladas - Arroz - Feijão	- Carne em cubos refogada com repolho picado - Couve refogada - Arroz - Feijão	- Fígado em cubinhos cozido - Purê de batatas e ervilha - Arroz - Feijão

**CARDÁPIOS CMEI – MARÇO/2025
CRIANÇAS DE 12 MESES A 5 ANOS**

Semana 2 (10 a 14/03) / Semana 4 (24 a 28/03)

Refeição	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Desejum (1 a 3 anos) 7:30	- 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)	- Leite integral puro - Biscoito de polvilho caseiro
Desejum (4 a 5 anos) 7:30	- Leite integral puro ou leite integral com cacau em pó 100% - Pão francês com manteiga	- Leite integral puro ou leite integral caramelado - Pão de forma caseiro com manteiga	- Leite integral puro ou leite integral com adoçado - Pão francês com manteiga	- Leite integral puro ou leite integral cacau em pó 100% - Cuscuz com manteiga	- Leite integral puro ou leite integral adoçado - Biscoito de polvilho caseiro
Colação - 9:30	Laranja	Mamão em fatia	Maçã	Banana	Melancia em fatia
Almoço 11:00	- Salada de alface e pepino - Frango (coxa e sobrecoxa ou peito) refogado com cenoura picadinha - Arroz - Feijão - Melancia em cubos	- Salada de beterraba cozida - Carne suína em cubos ao molho com tomate - Batata-doce assada com ervas - Arroz - Feijão	- Vinagrete - Frango assado (coxa e sobrecoxa) - Arroz com milho verde - Feijão - Laranja em rodela	- Salada de acelga, abacaxi e salsinha - Farofa de ovo com cenoura e vagem - Arroz - Feijão	- Salada de repolho e cheiro verde - Carne em cubos com couve-flor e abobrinha - Arroz - Feijão - Goiaba
Lanche (1 a 3 anos) 14:00	- Refresco natural de abacaxi ou a fruta - Cuscuz com queijo ralado	- Leite integral enriquecido com banana e mamão (sem açúcar)	- Leite integral puro - Biscoito de polvilho caseiro	- Refresco natural de laranja ou a fruta - Pão de forma caseiro com queijo mussarela ao forno	- Leite integral puro - Broa de fubá de sal (sem embutidos*)
Lanche (4 a 5 anos) 14:00	- Refresco natural de abacaxi ou a fruta - Cuscuz com queijo ralado	- Leite integral enriquecido com banana e mamão (sem açúcar)	- Leite integral puro ou caramelado - Biscoito de polvilho caseiro	- Refresco natural de laranja ou a fruta - Pão de forma caseiro com queijo mussarela ao forno	- Leite integral puro ou leite com cacau gelado - Broa de fubá de sal (sem embutidos*)
Jantar 16:30	- Carne moída refogada com repolho e açafrão - Arroz - Feijão	- Arroz com frango (coxa e sobrecoxa ou peito) e cenoura - Couve refogada - Feijão	- Picadinho de carne com cará - Abobrinha refogada - Arroz - Feijão	- Sopa de carne moída, açafrão, feijão, macarrão, beterraba, batata, chuchu e açafrão	- Bobó de frango (coxa e sobrecoxa ou peito) com mandioca - Arroz com abóbora picadinha - Feijão

*Emitidos: presunto, salsicha, salame, bacon, etc.

CARDÁPIOS CMEI – MARÇO/2025

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 natural, 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/2025

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	7	0,2g	0,2g	0,2g
Açúcar	Com cacau – 9 Outras preparações - 13	-	-	Geral – 5g Leite com cacau - 3g
Arroz	31	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)	7	-	-	25g
Cacau em pó 100%	9	-	-	3g
Ervilha seca	2	3g	3g	3g
Farinha de mandioca	Farofa - 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 – 7 Bolo - 1	-	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	34	10g	10g	15g
Fermento biológico	7	-	0,25g	0,25g
Fermento em pó	1	-	0,8g	0,8g
Flocos de milho (cuscuz) não transgênico	5	-	25g	25g
Fubá de milho	-	-	5g	5g
Leite em pó (quando não utilizar o leite líquido)	6 a 11 meses - 34 1 a 3 anos - 27 4 a 5 anos - 27	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/2025

Leite líquido (quando não utilizar o leite em pó)	6 a 11 meses - 34 1 a 3 anos - 27 4 a 5 anos - 27	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	3	15g	20g	30g
Manteiga de leite	13	-	Manteiga de leite - 3g	Manteiga de leite - 3g
Milho para pipoca	-	-	10g (a partir dos 3 anos)	10g
Óleo	34	2ml	2ml para almoço e jantar 1ml para lanche	3ml 1ml para lanche
Polvilho (para biscoito feito na instituição)	7	-	23g	23g
Sal	34	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 e 07/03)	2ª semana (10 a 14/03)	3ª semana (17 a 21/03)	4ª semana (24 a 28/03)
Carne suína	20g	25g	30g	-	1	1	1
Carne Bovina	25g	30g	35g	1	4	3	4
Fígado	20g	25g	30g	1	-	1	-
Frango - coxa e sobrecoxa ou peito	30g	40g	50g	2	4	4	4

CARDÁPIOS CMEI – MARÇO/2025

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 e 07/03)	2ª semana (10 a 14/03)	3ª semana (17 a 21/03)	4ª semana (24 a 28/03)	-
Acelga	-	10g	10g	1	1	1	1	-
Agrião	-	10g	10g	-	-	1	-	-
Alface	10g	10g	10g	1	1	1	1	-
Alho	0,5g	0,5g	0,5g	4	10	10	10	-
Abóbora	20g	20g	30g	1	1	2	1	-
Abobrinha	20g	20g	30g	-	2	2	2	-
Batata	20g	20g	20g	2	1	2	1	-
Batata doce	20g	20g	20g	-	1	-	1	-
Berinjela	20g	20g	30g	-	-	-	-	-
Beterraba	20g	20g	30g	-	2	1	2	-
Brócolis	10g	10g	10g	-	-	-	-	-
Cebola	2g	3g	3g	4	10	10	10	-
Cenoura	20g	20g	30g	-	3	2	3	-
Chuchu	20g	20g	30g	1	1	2	1	-
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	2	1	-
Milho verde	20g	20g	20g	-	1	-	1	-
Pepino	-	20g	30g	1	1	1	1	-
Pimentão	5g	7g	7g	-	-	-	-	-
Quiabo	20g	20g	30g	-	-	-	-	-
Rabanete	20g	20g	30g	-	-	1	-	-

CARDÁPIOS CMEI – MARÇO/2025

Repolho	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 – 2 1 a 5 anos - 2	6 a 11 meses – 1 1 a 5 anos - 2	-
Tomate	20g	20g	30g	6 a 11 meses – 0 1 a 5 anos - 0	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	-
Vagem	20g	20g	30g	-	1	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 pão 1 biscoito de polvilho	1 almoço 2 pães caseiros 2 biscoitos de polvilhos	1 almoço 1 pão de batata 1 pão caseiro 2 biscoitos de polvilho 1 biscoito 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 e 07/03)	2ª semana (10 a 14/03)	3ª semana (17 a 21/03)	4ª semana (24 a 28/03)	
Abacate	25g	40g	50g	-	-	-	-	-
Abacaxi	-	50g para colação e sobremesa 80g para refresco 20g para 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 20g para bolo	80g para colação/almoço 50g para sobremesa e leite enriquecido 20g para bolo	1 leite enriquecido	1 leite enriquecido 1 colação	1 colação 1 leite enriquecido 1 bolo	1 leite enriquecido 1 colação	-
Goiaba	40g	60g 40g para creme ou refresco	80g 60g para creme ou refresco	1 leite enriquecido	1 sobremesa	1 colação 1 leite enriquecido	1 sobremesa	-



CARDÁPIOS CMEI – MARÇO/2025

Laranja	50g para colação e para sobremesa	100g para colação e 50g sobremesa 200g para suco 10g para salada	150g para colação e 75g de sobremesa 200g para suco 10g para salada e bolo	1 refresco	1 colação 1 sobremesa 1 refresco	1 colação 1 sobremesa 1 refresco	1 colação 1 sobremesa 1 refresco	-
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 sobremesa	1 colação	1 sobremesa	1 colação	-
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 colação	1 colação	1 colação	1 colação	-
Manga	50g para colação e sobremesa	50g para colação e sobremesa 30g para leite enriquecido 10g para salada	100g para colação 50g para sobremesa 40g para leite enriquecido 10g para salada	-	-	-	-	-
Melancia	75g para colação e sobremesa	100g para colação e refresco 75g para sobremesa	150g para colação e refresco 100g para sobremesa	1 colação	1 colação 1 sobremesa	1 colação 1 sobremesa	1 colação 1 sobremesa	-
Morango	30g	40g	50g	-	-	-	-	-
Tangerina	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	-	-	-	-	-
Polpa de frutas (goiaba/acerola, abacaxi, caju, maracujá, manga)	-	30g	40g	-	-	-	-	-

CARDÁPIOS CMEI – MARÇO/2025

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 e 07/03)	2ª semana (10 a 14/03)	3ª semana (17 a 21/03)	4ª semana (24 a 28/03)	-
Iogurte	-	-	150ml	-	-	-	-	-
Queijo curado ralado	-	3g	3g	-	1 cuscuz	1 biscoito 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	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 – 07,10,12,18,21,24,26
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 - 11,17,25 Lanche da tarde - 13,27
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 – 18
Broa de milho de sal (sem presunto e outros embutidos) (1 a 5 anos)	25g (2 unidades pequenas)	Lanche da tarde - 14,28