

CARDÁPIOS CMEIS – JUNHO/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;

CARDÁPIOS CMEIS – JUNHO/2025

- Escovar os dentes da criança, quando aparecerem, pelo menos 2x/dia.

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. *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/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	500,3	25,0	69,0	13,8	6,8	299,6	2,8	2,3	84,0	550,1	446,3	33,2
1-3 anos	874,8	34,6	133,3	22,6	10,6	356,8	3,9	3,1	120,1	1135,2	548,1	71,8
4-5 anos	1052,6	42,7	159,9	26,9	14,1	440,5	5,1	3,8	155,2	1244,5	740,5	92,0

	% de macronutrientes		
	Proteína	Carboidrato	Lipídio
6-11 meses	20,0	55,2	24,8
1-3 anos	15,8	61,0	23,2
4-5 anos	16,2	60,7	23,0

CARDÁPIOS CMEIS – JUNHO/2025

CRIANÇAS DE 6 MESES A 11 MESES

Semana 1 (02 a 06/06) / Semana 3 (16 a 18/06)

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	Suco de laranja ou laranja picada	Maçã raspada ou em cubos	Papa de banana ou banana	Mamão amassado ou de cubos	- Melancia amassada ou em cubos
Almoço - 10:30	- Picadinho de frango (peito ou coxa e sobrecoxa) - Arroz com vagem - Feijão - Suco de tangerina (mexerica) ou gomos de tangerina	- Ovos cozidos - Beterraba em cubos refogado - Arroz com brócolis - Feijão	- Frango (peito ou coxa e sobrecoxa) em cubos com creme de milho - Repolho refogado - Arroz - Feijão - Melancia amassada ou em cubos	- Cozido de carne suína em íscas com tomate e chuchu - Arroz - Feijão	- Carne em cubos e abobrinha - 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	- Carne em cubos com cenoura e couve-flor - Arroz - Feijão	- Sopa de carne moída, feijão, macarrão, batata, chuchu, abóbora e couve	- Macarrão com carne bovina moída, abobrinha e cenoura - Arroz - Feijão	- Frango (peito ou coxa e sobrecoxa) em cubos com batata - Arroz com abóbora em cubinhos - Feijão	- Fígado picadinho refogado - Mandioca refogada com açafrão - Arroz com cenoura ralada - Feijão

CARDÁPIOS CMEIS – JUNHO/2025

CRIANÇAS DE 6 MESES A 11 MESES

Semana 2 (09 a 14/06) / Semana 4 (23 a 27/06)

Refeição	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado (14/06)
Desejume 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	Melancia amassada ou em cubos	Suco de tangerina (mexerica) ou gomos de tangerina	Papa de banana ou banana	Suco de laranja ou laranja picada	Mamão
Almoço - 10:30	- Frango (coxa e sobrecoxa ou peito) ao molho de açafrão com chuchu e cenoura - Arroz - Feijão - Suco de tangerina (mexerica) ou gomos de tangerina	- Arroz com carne suína em cubinhos com brócolis - Beterraba refogada - Arroz - Feijão	- Frango (coxa e sobrecoxa ou peito) em cubos com abobrinha - Arroz - Feijão - Mamão ou papa de mamão	- Ovos mexidos com cenoura ralada - Chuchu refogado - Arroz - Feijão	- Picadinho de carne com tomate e repolho - Arroz - Feijão - Melancia amassada ou em cubos	- Carne moída com chuchu e tomate ao molho - 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 com tomate ao molho - Batata assada com ervas - Arroz - Feijão	- Canja de frango (coxa e sobrecoxa ou peito) em cubos, ervilha, arroz, cenoura e açafrão	- Carne cozida em cubos - Abóbora refogada - Arroz - Tutu de feijão com couve	- Galinhada (coxa e sobrecoxa ou peito) com milho verde - Abobrinha refogada - Feijão	- Arroz com carne suína e abóbora - Feijão	- Caldo de frango desfiado (peito ou coxa e sobrecoxa), milho verde, açafrão, abóbora em cubinhos e cheiro verde

CARDÁPIOS CMEIS – JUNHO/2025

CRIANÇAS DE 12 MESES A 5 ANOS

Semana 1 (02 a 06/06) / Semana 3 (16 a 18/06)

Refeição	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Desejum (1 a 3 anos) 7:30	- Leite integral puro - Cuscuz (com manteiga a partir dos dois anos)	- Leite integral puro - Pão francês (com manteiga a partir dos dois anos)	- Leite integral puro - 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)
Desejum (4 a 5 anos) 7:30	- Leite integral puro ou com cacau em pó 100% - Cuscuz com manteiga	- Leite integral puro ou caramelado - Pão francês com manteiga	- Leite integral puro ou adoçado - Peta/Biscoito de polvilho caseiro	- Leite integral puro ou caramelado - Pão francês com manteiga	- Leite integral puro ou com cacau 100% - Pão de forma com manteiga
Colação - 9:30	Melancia	Maçã	Banana	Mamão	Laranja
Almoço - 11:00	- Salada de tomate e repolho - Picadinho de frango (peito ou coxa e sobrecoxa) - Arroz com vagem - Feijão - Tangerina	- Salada de acelga e abacaxi - Ovos cozidos - Beterraba em cubos refogado - Arroz com brócolis - Feijão	- Salada de alface e agrião - Frango (peito ou coxa e sobrecoxa) em cubos com creme de milho - Repolho refogado - Arroz - Feijão - Melancia	- Salada de rabanete ralado e cheiro verde - Cozido de carne suína em íscas, tomate e chuchu - Arroz - Feijão	- Salada de tomate em rodela - Carne em cubos e 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 natural de laranja ou a fruta (sem açúcar) - Bolo de milho de sal com queijo ralado	- Leite integral puro - Cuscuz (com manteiga a partir dos dois anos)	- Leite integral com banana e canela - Biscoito de polvilho caseiro	- Refresco natural de melancia ou a fruta - Cuscuz com manteiga (1 a 3 anos) - Pipoca (a partir dos 3 anos)
Lanche (4 a 5 anos) 14:00	- Leite integral puro ou adoçado - Tiras de pão de forma caseiro torradas com manteiga	- Refresco natural de laranja ou a fruta (sem açúcar) - Bolo de milho de sal com queijo ralado	- Leite integral puro ou com cacau 100% - Cuscuz com manteiga	- Leite integral com banana e canela - Biscoito de polvilho caseiro	- Refresco natural de melancia ou a fruta - Pipoca
Jantar 16:30	- Carne em cubos com cenoura e couve-flor - Arroz - Feijão	- Sopa de carne desfiada, feijão, macarrão, batata, chuchu, cenoura e couve	- Macarrão com carne moída, abobrinha e cenoura - Arroz - Feijão	- Frango (peito ou coxa e sobrecoxa) em cubos com batata - Arroz com abóbora em cubinhos - Feijão	- Fígado picadinho refogado - Mandioca refogada com açafrão - Arroz com cenoura ralada - Feijão

CARDÁPIOS CMEIS – JUNHO/2025

CRIANÇAS DE 12 MESES A 5 ANOS

Semana 2 (09 a 14/06) / Semana 4 (23 a 27/06)

Refeição	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado (14/06)
Desejum (1 a 3 anos) 7:30	- Leite integral puro - Pão francês (com manteiga a partir dos dois anos)	- Leite integral puro - Biscoito de polvilho caseiro	- Leite integral puro - Cuscuz (com manteiga a partir dos dois anos)	- Leite integral puro - Biscoito de polvilho caseiro	- 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)
Desejum (4 a 5 anos) 7:30	- Leite integral puro ou com cacau em pó 100% - Pão francês com manteiga	- Leite integral puro ou caramelado - Biscoito de polvilho caseiro	- Leite integral puro ou adoçado - Cuscuz com manteiga	- Leite integral puro ou com cacau em pó 100% - Biscoito de polvilho caseiro	- Leite integral puro com caramelado - Pão de forma com manteiga	- Leite integral puro ou com cacau em pó 100% - Pão francês com manteiga
Colação - 9:30	Maçã	Melancia	Tangerina	Banana	Laranja	Mamão
Almoço - 11:00	- Salada de rabanete - Frango (peito ou coxa e sobrecoxa) ao molho de açafrão com chuchu e cenoura - Arroz - Feijão - Tangerina	- Salada de alface - Arroz com carne suína em cubinhos e brócolis - Beterraba refogada - Feijão	- Vinagrete - Frango (peito ou coxa e sobrecoxa) em cubos com abobrinha - Arroz - Feijão - Mamão	- Salada de alface e tomate - Ovos mexidos - Chuchu refogado - Arroz - Feijão	- Salada de beterraba cozida - Picadinho de carne com tomate e repolho - Arroz - Feijão - Melancia	- Salada de acelga - Frango (peito ou coxa e sobrecoxa) com batata - Arroz com cenoura ralada - Feijão
Lanche (1 a 3 anos) 14:00	- Leite integral puro - Cuscuz (com manteiga a partir dos dois anos)	- Refresco natural de laranja ou a fruta - Pizza de pão (pão de forma)	- Leite puro integral - Bolo de maçã e uva passa	- Refresco natural de abacaxi ou a fruta - Biscoito de queijo caseiro	- Leite puro - Biscoito de polvilho caseiro	- Refresco natural de tangerina (ou servir a fruta) - Cuscuz com manteiga (1 a 3 anos) - Pipoca (a partir dos 3 anos)
Lanche (4 a 5 anos) 14:00	- Leite integral puro ou caramelado - Cuscuz com manteiga	- Refresco natural de laranja ou a fruta - Pizza de pão (pão de forma)	- Leite puro integral - Bolo de maçã e uva passa	- Refresco natural de abacaxi ou a fruta - Biscoito de queijo caseiro	- Leite puro ou adoçado - Biscoito de polvilho caseiro	- Refresco natural de tangerina (ou servir a fruta) - Pipoca
Jantar 16:30	- Carne moída ao molho com tomate - Batata assada com ervas - Arroz - Feijão	- Canja de frango (peito ou coxa e sobrecoxa) em cubinhos, ervilha, arroz, cenoura e açafrão - Torradas de pão francês	- Carne cozida em cubos - Abóbora refogada - Arroz - Tutu de feijão com couve	- Galinhada (peito ou coxa e sobrecoxa) com milho verde - Abobrinha refogada - Feijão	- Arroz com carne suína e abóbora - Feijão	- Caldo de frango desfiado (peito ou coxa e sobrecoxa), milho verde, açafrão, abóbora em cubinhos e cheiro verde - Torrada de pão francês

CARDÁPIOS CMEIS – JUNHO/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	
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/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	8	0,2g	0,2g	0,2g
Açúcar	Geral – 16 Com cacau - 10	-	-	Geral – 5g Leite com cacau - 3g
Amido de milho	-	-	8g para mingau	10g para mingau
Arroz	Geral – 33 Canja – 2	20g 5g para canja	25g 10g para canja	35g 15g para arroz doce e canja
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) caseiro (sem corantes e sem conservantes)	8	-	-	25g
Cacau em pó 100%	10	-	-	3g
Farinha de mandioca	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
Farinha de trigo	Pão – 7 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	34	10g	10g	15g
Fermento biológico	7	-	0,25g	0,25g
Fermento em pó	4	-	0,8g	0,8g
Flocos de milho (cuscuz) não transgênico	8	-	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 – 36 1 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
Leite líquido (quando não utilizar o leite em pó)	6 a 11 meses – 36 1 a 5 anos - 30	100ml 20ml para purê ou creme salgado	125ml – em geral 20ml para purê ou creme salgado	150ml – em geral 170ml - canjica

CARDÁPIOS CMEIS – JUNHO/2025

				20ml para purê ou creme salgado
Macarrão para macarronada	2	5g	10g	10g
Macarrão para sopa	2	15g	20g	30g
Manteiga de leite	20	-	Manteiga de leite - 3g	Manteiga de leite - 3g
Milho para pipoca	2	-	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)	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
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 (02 a 06/06)	2ª semana (09 a 14/06)	3ª semana (16 a 18/06)	4ª semana (23 a 27/06)
Carne suína	20g	25g	30g	1	1	-	2
Carne Bovina	25g	30g	35g	4	4	3	3
Fígado	20g	25g	30g	1	-	-	-
Frango – peito ou coxa e sobrecosta	30g	40g	50g	3	5	2	4
Filé de pescado	20g	25g	30g	-	-	-	-

CARDÁPIOS CMEIS – JUNHO/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 (02 a 06/06)	2ª semana (09 a 14/06)	3ª semana (16 a 18/06)	4ª semana (23 a 27/06)	-	-
Acelga	-	10g	10g	1	1	1	-	-	-
Agrião	-	10g	10g	1	-	1	-	-	-
Alface	10g	10g	10g	1	2	1	2	-	-
Alho	0,5g	0,5g	0,5g	10	12	6	10	-	-
Abóbora	20g	20g	30g	1	3	-	2	-	-
Abobrinha	20g	20g	30g	2	2	1	2	-	-
Batata	20g	20g	20g	1	2	1	1	-	-
Batata doce	20g	20g	20g	1	-	-	-	-	-
Berinjela	20g	20g	30g	-	-	-	-	-	-
Beterraba	20g	20g	30g	1	2	1	2	-	-
Brócolis	10g	10g	10g	1	1	1	1	-	-
Cebola	2g	3g	3g	10	12	6	10	-	-
Cenoura	20g	20g	30g	3	3	2	2	-	-
Chuchu	20g	20g	30g	2	1	1	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	-	-	-	-	-
Milho verde	20g	20g	20g	2	1	2	1	-	-
Pepino	-	20g	30g	-	-	-	-	-	-

CARDÁPIOS CMEIS – JUNHO/2025

Pimentão	5g	7g	7g	-	-	-	-	-	-
Quiabo	20g	20g	30g	-	-	-	-	-	-
Rabanete	20g	20g	30g	-	1	-	1	-	-
Repolho	20g	20g	30g	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	6 a 11 meses – 1 1 a 5 anos - 1	-	-
Tomate	20g	20g	30g	6 a 11 meses – 1 1 a 5 anos - 3	6 a 11 meses – 3 1 a 5 anos - 5	6 a 11 meses – 1 1 a 5 anos - 2	6 a 11 meses – 2 1 a 5 anos - 4	-	-
Vagem	20g	20g	30g	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 pão de queijo	1 almoço 2 pães caseiros 3 biscoitos de polvilhos 1 bolo 1 biscoito de queijo	1 almoço 1 pão caseiro 1 bisc. de polvilho	1 almoço 2 pães caseiros 2 biscoitos de polvilhos 1 bolo 1 biscoito 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 (02 a 06/06)	2ª semana (09 a 14/06)	3ª semana (16 a 18/06)	4ª semana (23 a 27/06)	-	-
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 salada	1 refresco	1 salada	1 refresco	-	-
Banana	40g para colação 30g 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 1 leite enriquecido	1 colação	1 colação	1 colação	-	-

CARDÁPIOS CMEIS – JUNHO/2025

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 refresco	1 colação 1 refresco	1 refresco	1 colação 1 refresco	-	-
Maçã	40g para colação 30g para sobremesa	60g para colação 40g para sobremesa 10g para leite enriquecido 15g para bolo	80g para colação 50g para sobremesa 10g para leite enriquecido 15g para bolo	1 colação 1 sobremesa	1 colação 1 bolo	1 colação	1 colação 1 bolo	-	-
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 sobremesa	-	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 colação 1 sobremesa 1 refresco	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	1 sobremesa	1 colação 1 refresco	1 sobremesa	1 colação 1 refresco	-	-



CARDÁPIOS CMEIS – JUNHO/2025

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 (02 a 06/06)	2ª semana (09 a 14/06)	3ª semana (16 a 18/06)	4ª semana (23 a 27/06)
Iogurte	-	-	150ml	-	-	-	-
Queijo curado ralado	-	3g	3g	1 pão de queijo	1 biscoito de queijo	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 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 – 03,05,09,14,17,23 Jantar – 05,10,24
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 – 06,13 Lanche da tarde – 02,10,16
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 - 03,12,17,26
Broa de milho de sal (sem presunto e outros embutidos) (1 a 5 anos)	25g (2 unidades pequenas)	-