

CARDÁPIOS CMEIS - JANEIRO E FEVEREIRO/2026
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	517,6	25,1	71,6	14,5	7,6	299,6	2,9	2,3	87,8	554,2	441,0	40,5
1-3 anos	869,9	34,3	130,6	23,4	11,8	358,7	4,1	3,3	126,7	1121,6	556,1	91,7
4-5 anos	1054,4	42,7	162,3	26,1	16,1	435,5	5,4	4,1	166,5	1165,3	715,9	120,1

	% de macronutrientes		
	Proteína	Carboidrato	Lipídio
6-11 meses	19,4	55,3	25,3
1-3 anos	15,8	60,1	24,2
4-5 anos	16,2	61,6	22,3

CARDÁPIOS CMEIS - JANEIRO E FEVEREIRO/2026

CRIANÇAS DE 6 A 11 MESES

Semana 1 (20 a 23/01) / Semana 3 (02 a 06/02) / Semana 5 (19 e 20/02)

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	- Banana amassada ou picada	Melancia amassada ou melancia em cubos	Raspas da polpa da goiaba ou goiaba picada (sem caroço)	Suco natural de laranja ou laranja em rodela	Papa de mamão ou mamão em cubos
Almoço 10:30	- Carne suína de panela - Beterraba e cenoura refogadas - Arroz - Feijão - Mamão amassado ou em pedaços	- Macarrão com carne moída e abobrinha ao molho de açafrão - Arroz - Feijão	- Frango assado com abóbora - Arroz - Feijão - Melancia amassada ou melancia em cubos	- Carne em cubos com batata - Arroz com brócolis - Feijão	- Galinhada - Angu de milho verde - 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 ao molho com açafrão - Chuchu refogado - Arroz - Feijão	- Ovos cozido com tomate ao molho - Arroz com cenoura ralada - Feijão	- Arroz com carne suína e milho - Repolho refogado com salsinha - Feijão	- Sopa com frango em cubos, feijão, macarrão, mandioca, abóbora e couve em tiras fininhas	- Carne em cubos ao molho de tomate - Arroz com vagem - Feijão

CARDÁPIOS CMEIS - JANEIRO E FEVEREIRO/2026

CRIANÇAS DE 6 A 11 MESES

Semana 2 (26 a 30/01) / Semana 4 (09 a 13/02) / Semana 6 (23 a 27/02)

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 mamão ou mamão em fatias	- Suco de melancia ou melancia em cubos	Papa de banana ou banana	- Suco natural de laranja ou laranja em rodela	Raspas de maçã ou maçã em fatias
Almoço 10:30	- Frango ao molho - Abóbora refogada - Arroz - Papa de banana ou banana	- Carne moída com tomate - Beterraba refogada - Arroz - Feijão	- Arroz com carne suína - Abobrinha refogada com açafrão - Feijão - Mamão amassado ou em pedaços	- Frango em cubos ao molho de açafrão - Chuchu refogado - Arroz - Feijão	- Arroz com frango em íscas, brócolis e milho verde - Feijão - Raspas de goiaba ou goiaba em fatias
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	- Picadinho de fígado - Purê de batatas - Arroz com abobrinha - Feijão	- Frango ao molho com cenoura em cubos - Arroz com vagem - Feijão	- Ovos mexidos com cenoura ralada - Couve refogada - Arroz - Feijão	- Sopa de carne moída, macarrão, feijão, batata, cenoura e vagem	- Picadinho de carne suína com abóbora - Beterraba refogada - Arroz - Feijão

CARDÁPIOS CMEIS - JANEIRO E FEVEREIRO/2026

CRIANÇAS DE 12 MESES A 5 ANOS

Semana 1 (20 a 23/01) / Semana 3 (02 a 06/02) / Semana 5 (19 e 20/02)

Refeição	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Desejum (1 a 3 anos) 7:30	- Leite integral puro ou com manga - Pão francês (com manteiga a partir dos dois anos)	- Leite integral puro ou com mamão - Cuscuz (com manteiga a partir dos dois anos)	- Leite integral puro ou com banana - Pão de forma caseiro (com manteiga a partir dos dois anos)	- Leite integral puro ou com maçã - Torradas de pão francês (com manteiga a partir dos dois anos)	- Leite integral puro ou com banana - Biscoito de polvilho caseiro
Desejum (4 a 5 anos) 7:30	- 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 caseiro com manteiga	- Leite integral puro ou adoçado - Torradas de pão francês com manteiga	- Leite integral puro ou com cacau em pó 100% - Biscoito de polvilho caseiro
Colação - 9:30	Banana	Melancia	Goiaba	Laranja	Mamão
Almoço 11:00	- Salada de tomate em rodela - Carne suína de panela - Beterraba e cenoura refogadas - Arroz - Feijão - Mamão em pedaços	- Salada de rabanete com cheiro verde - Macarrão com carne moída e abobrinha ao molho de açafrão - Arroz - Feijão	- Salada de alface - Frango assado com abóbora - Arroz - Feijão - Melancia	- Vinagrete - Carne em cubos com batata - Arroz com brócolis - Feijão	- Salada de pepino e salsinha - Galinhada - Angu de milho verde - Feijão - Maçã
Lanche (1 a 3 anos) 14:00	- Leite integral puro ou com goiaba - Bolo de banana e canela (sem açúcar)	- Refresco natural de abacaxi ou a fruta - Pão de queijo caseiro	- Refresco natural de laranja ou a fruta - Torta de legumes	- Leite enriquecido com banana e goiaba	- Refresco de melancia ou a fruta - Pão francês com queijo mussarela
Lanche (4 a 5 anos) 14:00	- Leite integral puro ou caramelado - Bolo de banana e canela (sem açúcar)	- Refresco natural de abacaxi ou a fruta - Pão de queijo caseiro	- Refresco natural de laranja ou a fruta - Torta de legumes	- Leite enriquecido com banana e goiaba	- Refresco de melancia ou a fruta - Pão francês com queijo mussarela
Jantar 16:30	- Frango ao molho de açafrão - Chuchu refogado - Arroz - Feijão	- Ovos cozidos com tomate ao molho - Arroz com cenoura ralada - Feijão	- Arroz com carne suína e milho - Repolho refogado com salsinha - Feijão	- Sopa com frango em cubos, macarrão, feijão, mandioca, abóbora e couve em tiras fininhas	- Carne em cubos como molho de tomate - Arroz com vagem - Feijão

CARDÁPIOS CMEIS - JANEIRO E FEVEREIRO/2026

CRIANÇAS DE 12 MESES A 5 ANOS

Semana 2 (26 a 30/01) / Semana 4 (09 a 13/02) / Semana 6 (23 a 27/02)

Refeição	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Desejum (1 a 3 anos) 7:30	- Leite integral puro ou com maçã - Pão de forma caseiro (com manteiga a partir dos dois anos)	- Leite integral puro ou com goiaba - Pão francês (com manteiga a partir dos dois anos)	- Leite integral puro ou com manga - Cuscuz (com manteiga a partir dos dois anos)	- Leite integral puro ou com mamão - Biscoito de polvilho caseiro	- Leite integral puro ou com banana - Pão francês (com manteiga a partir dos dois anos)
Desejum (4 a 5 anos) 7:30	- Leite integral puro ou adoçado - Torradas de pão de forma com manteiga	- Leite integral puro ou caramelado - Pão francês com manteiga	- Leite integral puro com cacau em pó 100% - Cuscuz com manteiga	- Leite integral puro ou adoçado - Biscoito de polvilho caseiro	- Leite integral puro ou com cacau em pó 100% - Pão francês com manteiga
Colação - 9:30	Mamão	Melancia	Banana	Laranja	Maçã
Almoço - 11:00	- Vinagrete - Frango ao molho - Abóbora refogada - Arroz - Feijão - Banana	- Salada de alface e couve - Carne moída com tomate - Beterraba refogada - Arroz - Feijão	- Salada de repolho e laranja - Arroz com carne suína - Abobrinha refogada com açafrão - Feijão - Mamão	- Salada de tomate e acelga - Frango em cubos ao molho de açafrão - Chuchu refogado - Arroz - Feijão	- Salada de pepino - Arroz com frango em iscas, brócolis e milho verde - Feijão - Goiaba
Lanche (1 a 3 anos) 14:00	- Refresco natural de laranja ou a fruta - Biscoito de polvilho - Queijo mussarela em cubos	- Leite enriquecido com banana e mamão	- Leite integral puro ou com goiaba - Bolo de maçã e uva passa (sem açúcar)	- Refresco natural de melancia ou a fruta - Pizza de pão (pão de forma caseiro com queijo mussarela, tomate e orégano ao forno)	- Refresco natural de abacaxi ou a fruta - Cuscuz com queijo ralado
Lanche (4 a 5 anos) 14:00	- Refresco natural de laranja ou a fruta - Biscoito de polvilho - Queijo mussarela em cubos	- Leite enriquecido com banana e mamão	- Leite integral puro ou adoçado - Bolo de maçã e uva passa (sem açúcar)	- Refresco natural de melancia ou a fruta - Pizza de pão (pão de forma caseiro com queijo mussarela, tomate e orégano ao forno)	- Refresco natural de abacaxi ou a fruta - Cuscuz com queijo ralado
Jantar 16:30	- Picadinho de fígado - Purê de batatas - Arroz com abobrinha - Feijão	- Frango ao molho com cenoura em cubos - Arroz com vagem - Feijão	- Farofa de ovos com cenoura e couve em tiras - Arroz - Feijão	- Sopa de carne moída, macarrão, feijão, batata, cenoura e vagem	- Picadinho de carne suína com abóbora - Beterraba refogada - Arroz - Feijão