

CARDÁPIOS CMEIS – DEZEMBRO/2021

ORIENTAÇÕES GERAIS:

- Identificar na matrícula de cada criança possíveis alergias/intolerâncias alimentares 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 até os dois anos ou mais;
- Para as crianças que não recebem amamentação (leite materno) ofertar preferencialmente fórmulas infantis adequadas à faixa etária para crianças menores de 1 ano, em vez do leite de vaca;
- Se o leite integral/fórmula infantil oferecidos for em pó, diluir em água tratada, filtrada e fervida;
- Caso seja necessário a utilização de leite de vaca para crianças de 4 meses ou menos deve ser diluído conforme orientado no Procedimento Operacional Padronizado "Higienização, Pré Preparo e Preparo dos Alimentos", item "Leite", constante no Manual de Boas Práticas de Manipulação de Alimentos. A criança que recebe esse leite diluído deve receber suplementação de vitaminas e minerais orientada por um profissional da saúde;
- Recomenda-se a utilização de copo para oferecer o leite e outros líquidos o mais cedo possível, evitando a mamadeira pois o seu uso pode causar infecções devido à contaminação, desestimular a amamentação, prejudicar a regulação do apetite e comprometer o desenvolvimento da mastigação, deglutição e fala. Se utilizá-la, higienizar conforme Procedimento Operacional Padronizado "Higienização de Móveis, Equipamentos e Utensílios", item "Mamadeiras" constante no Manual de Boas Práticas de Manipulação de Alimentos;
- Aos 6 meses, ou a partir dos 4 meses para as crianças 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, 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 8 meses a criança já pode receber 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 ao serem oferecido amassados 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;
- Ofertar água filtrada ou fervida nos intervalos das refeições, várias vezes ao dia, no copo, evitar a mamadeira ou chuquinha;
- Cuidado ao ofertar frutas com caroços/sementes, deve-se retirar todos antes de ofertar à criança pequena;
- Molho de tomate – utilizar o próprio tomate, não utilizar extrato ou molhos industrializados;

CARDÁPIOS CMEIS – DEZEMBRO/2021

- Respeitar os sinais de fome (interesse pela comida) e saciedade da criança (desinteresse pela comida);
- Lavar as mãos para oferecer os alimentos às crianças. Caso a comida esteja quente esfriá-la mexendo com uma colher, mas não assoprar;
- 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	Leite materno ou leite de vaca integral
Colação	Leite materno ou fórmula infantil e Fruta	Leite materno ou fórmula infantil e Fruta	Leite materno ou fórmula infantil e Fruta	Leite materno ou leite de vaca integral 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 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 meses.

Observação: Os alimentos devem ser amassados com garfo no início da introdução alimentar e à medida que a criança cresce os alimentos devem ser oferecidos em pedaços até a consistência normal quando completarem 12 meses, aproximadamente. Caso a criança receba o leite materno, ofertá-lo na colação também.

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 – DEZEMBRO/2021

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	515,0	24,1	71,3	14,8	7,6	365,2	2,8	2,3	84,0	571,3	378,2	31,3
1-3 anos	802,8	30,1	126,5	20,4	10,6	363,6	3,8	2,9	114,1	1112,4	578,4	67,3
4-5 anos	977,4	36,7	155,6	23,9	13,6	433,7	5,2	3,8	148,9	1153,5	788,4	68,2

	% de macronutrientes		
	Proteína	Carboidrato	Lipídio
6-11 meses	18,7	55,4	25,9
1-3 anos	15,0	63,0	22,9
4-5 anos	15,0	63,7	22,0

CARDÁPIOS CMEIS – DEZEMBRO/2021

CRIANÇAS DE 6 MESES A 11 MESES

Semana 1 (06 a 10/12)

Refeição	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Desejum 7:30	Fórmula infantil (conforme faixa etária) ou Leite integral puro	Fórmula infantil (conforme faixa etária) ou Leite integral puro	Fórmula infantil (conforme faixa etária) ou Leite integral puro	Fórmula infantil (conforme faixa etária) ou Leite integral puro	Fórmula infantil (conforme faixa etária) ou Leite integral puro
Colação - 9:00	Suco de melancia ou melancia em pedaços	Papa de mamão ou mamão em pedaços	Suco de laranja ou laranja em pedaços	Papa de manga ou manga picada	Papa de banana ou banana
Almoço - 10:30	- Arroz com frango desfiado (peito), cenoura ralada e vagem - Feijão - Melão amassado ou melão em pedacinhos	- Fígado em cubinhos refogados - Chuchu refogado - Arroz - Feijão	- Ovos mexidos com couve-flor e abobrinha - Arroz - Feijão - Papa de maçã ou maçã em pedaços	- Carne moída ao molho de tomate - Purê de batatas - Arroz com cenoura ralada - Feijão	- Frango (coxa e sobrecoxa) ao molho de açafrão - Beterraba refogada - Arroz - Feijão - Suco de laranja ou laranja em pedaços
Lanche 13:30	Fórmula infantil (conforme faixa etária) ou Leite integral puro	Fórmula infantil (conforme faixa etária) ou Leite integral puro	Fórmula infantil (conforme faixa etária) ou Leite integral puro	Fórmula infantil (conforme faixa etária) ou Leite integral puro	Fórmula infantil (conforme faixa etária) ou Leite integral puro
Jantar 16:00	- Arroz com abobrinha - Feijão com beterraba e carne em cubos	- Sopa de carne em cubos, macarrão, feijão, cará, abóbora, abobrinha, repolho	- Picadinho de carne com brócolis e cenoura - Arroz - Feijão	- Sopa de frango (peito) em cubos, macarrão, feijão, mandioca, chuchu, beterraba	- Picadinho de carne suína em cubinhos, cenoura e batata - Arroz - Feijão



CARDÁPIOS CMEIS – DEZEMBRO/2021

CRIANÇAS DE 6 MESES A 11 MESES

Semana 2 (13 a 17/12)

Refeição	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Desejum 7:30	Fórmula infantil (conforme faixa etária) ou Leite integral puro	Fórmula infantil (conforme faixa etária) ou Leite integral puro	Fórmula infantil (conforme faixa etária) ou Leite integral puro	Fórmula infantil (conforme faixa etária) ou Leite integral puro	Fórmula infantil (conforme faixa etária) ou Leite integral puro
Colação - 9:00	Papa de mamão ou mamão em pedaços	Papa de maçã ou maçã fatiada	Suco de melão ou melão em pedaços	Papa de banana ou banana	Papa de manga ou manga em tiras
Almoço - 10:30	<ul style="list-style-type: none">- Galinhada (peito)- Abobrinha refogada- Tutu de feijão com couve- Suco de melancia ou melancia em cubos	<ul style="list-style-type: none">- Carne moída refogada com tomate- Banana assada- Arroz com vagem- Feijão	<ul style="list-style-type: none">- Cozido à brasileira (carne, cenoura, chuchu, batata em cubos)- Arroz- Feijão- Suco de laranja ou laranja em pedaços	<ul style="list-style-type: none">- Ovos mexidos com cenoura e abobrinha raladas- Arroz- Feijão	<ul style="list-style-type: none">- Macarrão com frango (coxa e sobrecoxa) em cubinhos ao molho de açafrão- Arroz com brócolis e cenoura- Feijão- Raspas de maçã ou maçã em pedaços
Lanche 13:30	Fórmula infantil (conforme faixa etária) ou Leite integral puro	Fórmula infantil (conforme faixa etária) ou Leite integral puro	Fórmula infantil (conforme faixa etária) ou Leite integral puro	Fórmula infantil (conforme faixa etária) ou Leite integral puro	Fórmula infantil (conforme faixa etária) ou Leite integral puro
Jantar 16:00	<ul style="list-style-type: none">- Frango assado (coxa e sobrecoxa)- Repolho picadinho refogado com pimentão- Arroz com cenoura ralada- Feijão	<ul style="list-style-type: none">- Sopa de frango (peito), macarrão, feijão, batata, abobrinha, abóbora e couve	<ul style="list-style-type: none">- Peito de frango em cubinhos com milho verde ao molho de açafrão- Arroz- Feijão	<ul style="list-style-type: none">- Sopa de carne moída, macarrão, feijão, batata-doce, repolho roxo, vagem pimentão e açafrão	<ul style="list-style-type: none">- Arroz com carne suína- Beterraba refogada- Feijão



CARDÁPIOS CMEIS – DEZEMBRO/2021

CRIANÇAS DE 12 MESES A 5 ANOS

Semana 1 (06 a 10/12)

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	- Leite puro integral - Biscoito de polvilho caseiro	- Leite puro integral - Pão francês	- Leite puro integral - Cuscuz	- Leite puro integral - Pão francês
Desejum (4 a 5 anos) 7:30	- Leite integral puro ou achocolatado ou com cacau em pó - Pão de forma caseiro com manteiga*	- Leite integral puro ou caramelado - Biscoito de polvilho	- Leite integral puro ou achocolatado ou com cacau em pó - Pão francês com manteiga*	- Leite integral puro ou caramelado com canela - Cuscuz	- Leite integral puro ou achocolatado ou com cacau em pó - Pão francês com manteiga*
Colação - 9:30	Melancia em pedaços	Mamão em pedaços	Laranja em pedaços	Manga picada	Banana
Almoço - 11:00	- Salada de alface e couve - Arroz com frango desfiado (peito), cenoura ralada e vagem - Feijão - Melão em pedacinhos	- Salada de tomate em rodelas - Fígado em cubinhos refogados - Chuchu refogado - Arroz - Feijão	- Vinagrete - Omelete de forno com couve-flor e abobrinha - Arroz - Feijão - Maçã em pedaços	- Salada de pepino e salsinha - Carne moída ao molho de tomate - Purê de batatas - Arroz com cenoura ralada - Feijão	- Salada de repolho e abacaxi - Frango (coxa e sobrecoxa) ao molho de açafrão - Beterraba refogada - Arroz - Feijão - Laranja em pedaços
Lanche (1 a 3 anos) 14:00	- Refresco de abacaxi - Pão francês com carne moída e tomate	- Leite integral enriquecido com manga e banana	- Refresco de Melancia - Biscoito de polvilho caseiro	- Leite integral com banana e mamão	- Leite integral puro - Bolo de maçã com uva passa (sem açúcar)
Lanche (4 a 5 anos) 14:00	- Refresco de abacaxi - Pão francês com carne moída e tomate	- Leite integral enriquecido com manga e banana	- Refresco de Melancia - Biscoito de polvilho caseiro	- Iogurte de morango - Rosca simples (sem creme)	- Leite integral puro ou adoçado - Bolo de maçã com uva passa (sem açúcar)
Jantar 16:30	- Arroz com abobrinha - Feijão com beterraba e carne em cubos	- Sopa de carne em cubos, macarrão, feijão, cará, abóbora, abobrinha, repolho	- Picadinho de carne com brócolis e cenoura - Arroz - Feijão	- Sopa de frango (peito) em cubos, macarrão, feijão, mandioca, chuchu, beterraba	- Picadinho de carne suína em cubinhos, cenoura e batata - Arroz - Feijão



CARDÁPIOS CMEIS – DEZEMBRO/2021

*A manteiga pode ser substituída pela margarina (com óleos interesterificados) no máximo 2x/smena.

CRIANÇAS DE 12 MESES A 5 ANOS

Semana 2 (13 a 17/12)

Refeição	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Desejum (1 a 3 anos) 7:30	- Leite integral puro - Torradas de pão de forma caseiro	- Leite integral puro - Pão francês	- Leite integral puro - Pão de forma caseiro	- Leite integral puro - Cuscuz	- Leite integral puro - Biscoito de polvilho caseiro
Desejum (4 a 5 anos) 7:30	- Leite integral puro ou caramelado - Torradas de pão de forma caseiro com manteiga*	- Leite integral puro ou achocolatado ou com cacau em pó - Pão francês com manteiga*	- Leite integral puro ou adoçado - Pão mandi com manteiga*	- Leite integral puro ou achocolatado ou com cacau em pó - Cuscuz	- Leite integral puro ou caramelado com canela - Biscoito de polvilho caseiro
Colação - 9:30	Mamão em pedaços	Melão em pedaços	Maçã fatiada	Banana	Manga em tiras
Almoço - 11:00	- Vinagrete - Galinhada (peito) - Abobrinha refogada - Tutu de feijão - Melancia	- Salada de acelga e manga - Carne moída refogada com tomate - Banana assada - Arroz com vagem - Feijão	- Salada de tomate - Cozido à brasileira (carne, cenoura, chuchu, batata em cubos) - Arroz - Feijão - Laranja	- Salada de alface - Ovos mexidos com cenoura e abobrinha raladas - Arroz - Feijão	- Salada de pepino - Macarrão com frango (coxa e sobrecoxa) em cubinhos ao molho de açafrão - Arroz com brócolis e cenoura - Feijão - Maçã
Lanche (1 a 3 anos) 14:00	- Leite integral puro - Biscoito de polvilho caseiro	- Chá de abacaxi e maçã - Pão de queijo caseiro	- Leite integral enriquecido com banana e farinha de aveia	- Refresco de laranja - Pão francês com mussarela e tomate ao forno	- Leite integral puro - Pão de abóbora caseiro
Lanche (4 a 5 anos) 14:00	- Leite integral puro ou adoçado - Pão mandi	- Chá de abacaxi e maçã - Pão de queijo caseiro	- Leite integral enriquecido com banana e farinha de aveia	- Refresco de laranja - Pão francês com mussarela e tomate ao forno	- Leite integral puro ou Chocolate quente - Pão de abóbora caseiro
Jantar 16:30	- Frango assado (coxa e sobrecoxa) - Repolho picadinho refogado com pimentão - Arroz com cenoura - Feijão	- Sopa de frango (peito), macarrão, feijão, batata, abobrinha, abóbora e couve	- Peito de frango em cubinhos com milho verde ao molho de açafrão - Arroz - Feijão	- Sopa de carne moída, macarrão, feijão, batata-doce, beterraba, vagem e pimentão	- Arroz com carne suína - Beterraba refogada - Feijão

*A manteiga pode ser substituída pela margarina (com óleos interesterificados) no máximo 2x/smena.

CARDÁPIOS CMEIS – DEZEMBRO/2021

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	Frutas Correspondentes
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	-

Biscoitos, Bolachas, Panificados e Quitandas Correspondentes*	Carnes Correspondentes
Pão francês, pão mandi, pão de forma, pão de milho, rosca simples (sem creme), cuscuz, milho para canjica	Carne bovina, suína e fígado
Biscoito maisena/Biscoito doce/rosquinha/Biscoito de polvilho	Frango, peixe (filé sem espinha) e ovo
Quitandas e outros assados (pão de queijo, broa de milho, biscoito de queijo, quebrador)	-

***Observação:** nas refeições para as crianças com 3 anos ou menos as substituições não poderão conter açúcar como ingrediente e não podem ser utilizados biscoitos industrializados (com conservante e

CARDÁPIOS CMEIS – DEZEMBRO/2021

corantes).

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	4	0,2g	0,2g	0,2g
Achocolatado ou cacau em pó	6	-	-	Achocolatado – 7g Cacau - 3g
Açúcar	8	-	-	7g
Amido de milho	-	-	10g	15g
Arroz	16	20g	25g	30g 15g para arroz doce
Biscoito Cream Cracker ou de sal	-	-	15g	15g
Biscoito de polvilho (peta)	4	-	25g	25g
Biscoito maisena	-	-	-	25g
Biscoito sabor leite	-	-	-	25g
Biscoito tipo rosquinha de coco	-	-	-	25g
Erva para chá (camomila, erva cidreira, erva doce ou capim santo)	1	-	5g	8g
Ervilha seca	-	3g	3g	3g
Farinha de aveia	2	-	5g leite enriquecido	-
Farinha de mandioca	1 tutu	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 – 3; Bolo - 1	-	15g para bolo 3g para molho branco	15g para bolo 4g para molho branco
Feijão	20	10g	10g	15g
Fermento biológico	3 pães	-	0,25g	0,25g

CARDÁPIOS CMEIS – DEZEMBRO/2021

Fermento em pó	1 bolo	-	0,8g	0,8g
Flocos de milho	2	-	25g	25g
Fubá de milho	-	-	5g	5g
Leite em pó	6 a 11 meses - 20 1 e 3 anos - 16 4 a 5 anos - 15	12g para líquido 3g para purê ou creme salgado	15g para líquido 3g para purê ou creme salgado	18g para líquido 3g para purê ou creme salgado
Leite líquido	6 a 11 meses - 20 1 e 3 anos - 16 4 a 5 anos - 15	100ml 20ml para purê ou creme salgado	125ml 80ml para molho branco 20ml para purê ou creme salgado	150ml 100ml para molho branco 25ml para purê ou creme salgado
Macarrão para macarronada	1	5g	10g	10g
Macarrão para sopa	4	15g	20g	25g
Margarina ou manteiga	6	-	Manteiga de leite - 3g	Margarina ou Manteiga de leite - 3g
Milho para canjica	-	-	-	20g
Óleo	20	2ml	3ml para almoço e jantar 1ml para lanche	3ml 1ml para lanche
Polvilho (para biscoito caso seja caseiro)	4			
Sal	20	0,5g	1g para almoço e jantar 0,5g para lanche	1g para almoço e jantar 0,5g para lanche
Suco concentrado de maracujá	-	-	-	25ml
Suco concentrado de caju	-	-	-	25ml
Trigo moído para quibe	-	-	8g	12g
Uva passa	1	-	5g	5g

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 e 2ª semanas	3ª e 4ª semanas	5ª semana
Carne suína	20g	25g	30g	2	-	-
Carne Bovina	25g	30g	35g	7	-	-
Fígado	20g	25g	30g	1	-	-



CARDÁPIOS CMEIS – DEZEMBRO/2021

Frango - coxa e sobrecoxa	30g	40g	50g	3	-	-
Frango – peito	30g	40g	50g	4	-	-
Filé de pescado	20g	25g	30g	-	-	-

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 10/12	2ª Semana 13 a 17/12	3ª Semana	4ª Semana	5ª Semana
Acelga	-	10g	10g	-	1	-	-	-
Agrião	-	10g	10g	-	-	-	-	-
Alface	10g	10g	20g	1	1	-	-	-
Alho	0,5g	0,5g	0,5g	10	10	-	-	-
Abóbora	20g	20g	30g	1	-	-	-	-
Abobrinha	20g	20g	30g	3	3	-	-	-
Batata	20g	20g	20g	2	2	-	-	-
Batata doce	20g	20g	20g	-	1	-	-	-
Berinjela	20g	20g	30g	-	-	-	-	-
Beterraba	20g	20g	30g	3	2	-	-	-
Brócolis	10g	10g	10g	1	1	-	-	-
Cará	20g	20g	20g	1	-	-	-	-
Cebola	2g	3g	3g	10	10	-	-	-
Cenoura	20g	20g	30g	4	4	-	-	-
Chuchu	20g	20g	30g	2	1	-	-	-
Couve	10g	10g	10g	1	1	-	-	-
Couve-flor	20g	20g	30g	1	-	-	-	-



CARDÁPIOS CMEIS – DEZEMBRO/2021

Espinafre	10g	10g	10g	-	-	-	-	-
Inhame	20g	20g	20g	-	-	-	-	-
Mandioca	20g	20g	20g	1	-	-	-	-
Milho verde	30g	40g	40g	-	1	-	-	-
Pepino	-	20g	30g	1	1	-	-	-
Quiabo	20g	20g	30g	-	-	-	-	-
Rabanete	-	20g	30g	-	-	-	-	-
Repolho	20g	20g	30g	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 – 1 1 a 5 anos - 4	-	-	-
Vagem	20g	20g	30g	1	1	-	-	-
Ovos (para almoço/jantar e bolo)	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	25 g (1/2 unid.) - almoço e jantar; 7g torta de sal; 5g pão; 2,5g – bisc. polvilho	1 almoço; 1 pão; 2 bisc. polvilho	1 almoço; 2 pães; 2 bisc. polvilho	-	-	-

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 a 10/12	2ª Semana 13 a 17/12	3ª Semana	4ª Semana	5ª Semana
Abacate	-	25g	25g	-	-	-	-	-
Abacaxi	-	50g para colação e sobremesa 100g para refresco 10g para salada	50g para colação e sobremesa 100g para refresco 10g para salada	1 salada 1 refresco	1 chá (com as cascas do abacaxi)	-	-	-
Banana	40g para colação	60g para colação	60g para colação	1 colação	1 colação			

CARDÁPIOS CMEIS – DEZEMBRO/2021

	20g para sobremesa	40g para sobremesa, leite enriquecido e 20g para bolo	40g para sobremesa e leite enriquecido e 20g para bolo	2 leites enriquecidos	1 leite enriquecido e 1 almoço	-	-	-
Coco maduro	-	3,5g	5,5g	-	-	-	-	-
Goiaba	40g	40g	80g	-	-	-	-	-
Laranja	50g para colação e para sobremesa	100g para colação e 50g sobremesa 200g para refresco 10g para salada	100g para colação e 50g sobremesa 200g para refresco 10g para salada	1 colação 1 sobremesa	1 sobremesa 1 refresco	-	-	-
Maçã	40g para colação 20g para sobremesa	80g para colação 40g para sobremesa 15g para bolo	80g para colação 40g para sobremesa 15g para bolo	1 sobremesa 1 bolo	1 chá 1 sobremesa	-	-	-
Mamão	50g para colação e sobremesa	100g para colação 50g para sobremesa	100g para colação 50g para sobremesa	1 colação 1 leite enriquecido	1 colação	-	-	-
Manga	50g para colação e sobremesa	50g para colação e sobremesa 10g para salada	100g para colação 50g para sobremesa 10g para salada	1 colação 1 leite enriquecido	1 colação 1 salada	-	-	-
Melancia	75g para colação e sobremesa	150g para colação e refresco 75g para sobremesa	150g para colação e refresco 75g para sobremesa	1 colação 1 refresco	1 colação 1 sobremesa	-	-	-
Melão	50g para colação e sobremesa	75g para colação e sobremesa	75g para colação e sobremesa	1 sobremesa	1 colação	-	-	-
Tangerina	50g (1/2 unidade pequena) para colação e sobremesa	100g (1 unidade pequena) para colação ou refresco 50g para sobremesa	100g (1 unidade pequena) para colação ou refresco 50g para sobremesa	-	-	-	-	-
Polpa de frutas (goiaba, acerola, abacaxi, caju, maracujá, manga)	-	30g	30g	-	-	-	-	-

CARDÁPIOS CMEIS – DEZEMBRO/2021

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 e 2ª semanas	3ª e 4ª semanas	5ª semana
logurte /bebida láctea	-	-	150ml	1 sabor morango	-	-
Queijo Mussarela	-	10g como recheio de pão (s/ carne) 3g para outras preparações	10g como recheio de pão (s/ carne) 3g para outras preparações	1 omelete 1 recheio de pão	-	-
Queijo curado ralado	-	3g	3g	-	-	-
Requeijão	-	-	10g – recheio de pão 3g – preparações salgadas	1 recheio de pão	-	-

PANIFICADOS		
Panificados	Per capita	Dias do Mês
Pão francês (1 a 5 anos)	25g (1/2 unidade ou 1 unidade pequena)	Desjejum – 08,10,14 Lanche da tarde – 06,16
Pão de forma (1 a 5 anos)	25g (1 fatia)	Desjejum – 06,16
Pão mandi (4 a 5 anos)	25g (1/2 unidade)	Desjejum – 15 Lanche da tarde – 13
Pão de milho (1 a 5 anos)	25g (1/2 unidade)	-
Rosca simples, sem creme (4 a 5 anos)	25g (1 unidade pequena ou 1 fatia fina)	-
Pão de queijo ou biscoito de queijo (1 a 5 anos)	25g (1 unidade média)	Lanche da tarde – 14
Bolo (4 a 5 anos)	30g (1 fatia fina)	-
Broa de milho de sal (sem presunto) (1 a 5 anos)	25g (2 unidades pequenas)	-