

CARDÁPIOS CMEIS - JANEIRO E FEVEREIRO/2022

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 - JANEIRO E FEVEREIRO/2022

- 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 e Fruta | Leite materno e Fruta | Leite materno 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. *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 CMEIS - JANEIRO E FEVEREIRO/2022

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 | 527,2 | 24,6 | 72,4 | 15,5 | 8,5 | 374,3 | 3,3 | 2,4 | 98,5 | 667,6 | 520,2 | 40,3 |
| 1-3 anos | 789,0 | 31,8 | 120,1 | 20,2 | 10,1 | 400,6 | 3,8 | 2,9 | 115,1 | 1101,9 | 554,2 | 82,1 |
| 4-5 anos | 976,4 | 37,9 | 149,3 | 25,3 | 13,7 | 446,9 | 4,9 | 3,7 | 146,9 | 1179,2 | 736,6 | 95,3 |

| | % de macronutrientes | | |
|------------|----------------------|-------------|---------|
| | Proteína | Carboidrato | Lipídio |
| 6-11 meses | 18,7 | 54,9 | 26,4 |
| 1-3 anos | 16,1 | 60,9 | 23,0 |
| 4-5 anos | 15,5 | 61,1 | 23,3 |

CARDÁPIOS CMEIS - JANEIRO E FEVEREIRO/2022

CRIANÇAS DE 6 A 11 MESES

Semana 1 (19 e 21/01) / Semana 3 (31/01 a 04/02) / Semana 5 (14 e 18/02)

| 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 | Mamão amassado ou em pedaços | Melancia amassada ou melancia em cubos | Papa de banana ou banana | Suco de laranja ou laranja em pedaços | Papa de maçã ou maçã em pedaços |
| Almoço 10:30 | - Carne suína de panela - Milho verde refogado - Arroz - Feijão com beterraba - Papa de banana ou banana | - Quibebe de mandioca com carne bovina e açafrão - Arroz com vagem - Feijão | - Frango assado (coxa e sobrecoxa) - Purê da abóbora - Arroz - Feijão - Papa de mamão ou mamão em cubos | - Macarrão com carne moída e brócolis ao molho de açafrão - Arroz - Feijão | - Ovos mexidos com tomate (sem pele e sem semente) - Abobrinha ralada refogada - Arroz - Feijão - Melancia amassada ou melancia em cubos |
| 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 | - Galinhada (coxa e sobrecoxa) - Chuchu refogado - Feijão | - Peito de frango em cubinhos, tomate e cenoura - Arroz - Feijão | - Arroz com carne suína, abobrinha e pimentão - Repolho refogado com açafrão - Feijão | - Sopa de peito de frango em cubos, feijão, macarrão, batata, cenoura, e couve em tiras fininhas | - Frango em cubos ao molho de açafrão (peito) - Angu de milho verde - Arroz com cenoura - Feijão |

CARDÁPIOS CMEIS - JANEIRO E FEVEREIRO/2022

CRIANÇAS DE 6 A 11 MESES

Semana 2 (24 a 28/01) / Semana 4 (07 a 10/02) / Semana 6 (21 a 25/02)

| 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 banana ou banana | Raspas de goiaba ou goiaba em fatias | Mamão amassado ou em pedaços | Papa de banana ou banana | - Suco de laranja ou laranja em rodela |
| Almoço 10:30 | - Carne suína cozida ao molho com cenoura - Batata dourê - Arroz - Feijão - Papa de mamão ou mamão em fatias | - Carne moída com tomate em cubos - Arroz com abóbora picadinha - Feijão | - Arroz com carne bovina - Abobrinha e milho verde refogados - Feijão - Suco de melancia ou melancia em cubos | - Frango em cubos (coxa e sobrecoxa) refogados com chuchu e açafrão - Arroz - Feijão | - Picadinho de fígado - Purê de batatas - Arroz com vagem - Feijão - Raspas de maçã ou maçã em fatias |
| 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 frango (peito) em íscas, vagem e milho verde - Feijão | - Sopa de peito de frango em cubos, feijão, macarrão, chuchu, beterraba e mandioca | - Ovos mexidos com cenoura ralada - Couve refogada - Arroz - Feijão | - Sopa de carne suína moída, macarrão, feijão, batata, pimentão, cenoura e quiabo | - Picadinho de carne bovina com abóbora - Arroz com brócolis - Feijão |

CARDÁPIOS CMEIS - JANEIRO E FEVEREIRO/2022

CRIANÇAS DE 12 MESES A 6 ANOS

Semana 1 (19 e 21/01) / Semana 3 (31/01 a 04/02) / Semana 5 (14 e 18/02)

| Refeição | 2ª feira | 3ª feira | 4ª feira | 5ª feira | 6ª feira |
|-------------------------------------|---|--|--|--|--|
| Desejum (1 a 3 anos) 7:30 | - Leite integral puro - Pão francês | - Leite integral puro - Cuscuz | - Leite integral puro - Pão de forma caseiro | - Leite integral puro - Pão francês | - Leite integral puro - Biscoito de polvilho caseiro |
| Desejum (4 a 5 anos) 7:30 | - Leite integral puro ou caramelado e canela - Pão francês com manteiga* | - Leite integral puro ou com cacau - Cuscuz com manteiga* | - Leite integral puro ou adoçado - Torradas de pão de forma com manteiga* | - Leite integral puro ou com cacau - Pão francês com manteiga* | - Leite integral puro ou caramelado - Biscoito de polvilho caseiro |
| Colação - 9:30 | Mamão em pedaços | Melancia em cubos | Banana | Laranja | Maçã |
| Almoço 11:00 | - Salada de tomate em rodelas - Carne suína de panela - Milho refogado - Arroz - Feijão com beterraba - Banana | - Salada de repolho e abacaxi - Quibebe de mandioca com carne bovina e açafrão - Arroz com vagem - Feijão | - Salada de alface - Frango assado (coxa e sobrecoxa) - Purê da abóbora - Arroz - Feijão - Mamão | - Vinagrete - Macarrão com carne moída e brócolis ao molho de açafrão - Arroz - Feijão | - Salada de pepino e salsinha - Ovos mexidos com tomate (sem pele e sem semente) - Abobrinha ralada refogada - Arroz - Feijão - Melancia |
| Lanche (1 a 3 anos) 14:00 | - Leite integral puro - Biscoito de polvilho caseiro | - Leite enriquecido com banana, maçã e farinha de aveia | - Leite integral puro - Biscoito de polvilho caseiro | - Creme de goiaba e farinha de aveia | - Leite integral puro - Pão de forma caseiro |
| Lanche (4 a 5 anos) 14:00 | - Leite integral puro ou com cacau - Biscoito de polvilho caseiro | - Canjica | - Refresco de maracujá (polpa) - Pão mandi com requeijão | - Creme de goiaba e farinha de aveia | - Refresco de caju (polpa) - Bolo de laranja |
| Jantar 16:30 | - Galinhada (coxa e sobrecoxa) - Chuchu refogado - Feijão | - Frango (peito) em cubinhos, tomate e cenoura - Arroz - Feijão | - Arroz com carne suína, abobrinha e pimentão - Repolho refogado com açafrão - Feijão | - Sopa de peito de frango em cubos, macarrão, feijão, batata, cenoura e couve em tiras fininhas | - Chica doida adaptada (peito de frango) - Arroz com cenoura - Feijão |

*A manteiga pode ser substituída pela margarina no máximo 2 (duas vezes) por semana.

CARDÁPIOS CMEIS - JANEIRO E FEVEREIRO/2022

CRIANÇAS DE 12 MESES A 6 ANOS

Semana 2 (24 a 28/01) / Semana 4 (07 a 10/02) / Semana 6 (21 a 25/02)

| Refeição | 2ª feira | 3ª feira | 4ª feira | 5ª feira | 6ª feira |
|-------------------------------------|--|--|--|--|--|
| Desejum (1 a 3 anos) 7:30 | - Leite integral puro - Biscoito de polvilho caseiro | - Leite integral puro - Pão francês | - Leite integral puro - Cuscuz | - Leite integral puro - Pão francês | - Leite integral puro - Biscoito de polvilho caseiro |
| Desejum (4 a 5 anos) 7:30 | - Leite integral puro ou com cacau - Biscoito de polvilho caseiro | - Leite integral puro ou adoçado - Pão francês com manteiga* | - Leite integral puro ou caramelado - Pão de milho com manteiga* | - Leite integral puro ou com cacau - Pão francês com manteiga* | - Leite integral puro ou com adoçado - Biscoito de polvilho caseiro |
| Colação 9:30 | Banana | Goiaba em fatias | Mamão em pedaços | Banana | Laranja em rodela |
| Almoço 11:00 | - Vinagrete - Carne suína cozida ao molho com cenoura - Batata dourê - Arroz - Feijão - Mamão | - Salada de alface e couve - Carne moída com tomate em cubos - Arroz com abóbora picadinha - Feijão | - Salada de repolho e laranja - Arroz com carne bovina - Abobrinha e milho verde refogados - Feijão - Melancia | - Salada de tomate e pepino - Frango (coxa e sobrecoxa) em cubos refogado com chuchu e açafrão - Arroz - Feijão | - Salada de alface - Picadinho de figado - Purê de batatas - Arroz com vagem - Feijão - Maçã |
| Lanche (1 a 3 anos) 14:00 | - Leite integral puro - Pão de abóbora caseiro | - Leite enriquecido com mamão e banana | - Leite integral puro - Pão de queijo caseiro | - Leite enriquecido com banana e farinha de aveia | - Refresco de acerola (polpa) - Pizza de pão (pão de forma com queijo mussarela, tomate e orégano ao forno) |
| Lanche (4 a 5 anos) 14:00 | - Leite integral puro ou caramelado - Pão de abóbora caseiro | - Leite enriquecido com mamão e banana | - Iogurte - Pão de queijo caseiro | - Leite enriquecido com banana e farinha de aveia | - Refresco de acerola (polpa) - Pizza de pão (pão de forma com queijo mussarela, tomate e orégano ao forno) |
| Jantar 16:30 | - Arroz com frango (peito) desfiado, vagem e milho verde - Feijão | Sopa de peito de frango em cubos, feijão, macarrão, chuchu, beterraba e mandioca | - Farofa de ovos com cenoura e couve em tiras - Arroz - Feijão | - Sopa de carne suína, macarrão, feijão, batata, milho verde, cenoura e quiabo | - Picadinho de carne bovina com abóbora - Arroz com brócolis - Feijão |

*A manteiga pode ser substituída pela margarina no máximo 2 (duas vezes) por semana.

CARDÁPIOS CMEIS - JANEIRO E FEVEREIRO/2022

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, 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) sem carnes processadas (salsinha, presunto, bacon, etc) | - |

*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 corantes).

CARDÁPIOS CMEIS - JANEIRO E FEVEREIRO/2022

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 | 10 | 0,2g | 0,2g | 0,2g |
| Açúcar | 37 | - | - | Geral – 5g Leite com cacau - 3g |
| Arroz | 47 | 20g | 25g | 35g 15g para arroz doce |
| Aveia (farinha ou flocos) | 8 | - | 5g para leite enriquecido 10g para mingau | 8g para leite enriquecido 15g para mingau |
| Azeite (para salada - opcional) | 28 | - | 0,5ml | 0,5ml |
| Biscoito Cream Cracker ou tipo Pit Stop | - | - | - | 15g |
| Biscoito de polvilho (peta) | 1 a 3 anos - 14 4 a 5 anos - 11 | - | - | 25g |
| Biscoito maisena | - | - | - | 25g |
| Biscoito sabor leite | - | - | - | 25g |
| Biscoito tipo rosquinha de coco | - | - | - | 25g |
| Cacau em pó | 13 | - | - | 3g |
| Farinha de mandioca | 3 farofas | 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 | 9 pães e 3 bolos | - | 15 a 20g para bolo; 3g para molho branco; 8g para suflê | 15 a 20g para bolo; 5g para molho branco; 8g para suflê |

CARDÁPIOS CMEIS - JANEIRO E FEVEREIRO/2022

| | | | | |
|--|--|---|---|---|
| Feijão | 56 | 10g | 10g | 15g |
| Fermento biológico | 9 | - | 0,25g | 0,25g |
| Fermento em pó | 3 | - | 0,8g | 0,8g |
| Flocos de milho (cuscuz) | 5 | - | 25g | 25g |
| Fubá de milho | - | - | 5g | 5g |
| Leite de coco | - | - | - | 2ml |
| Leite em pó (quando não utilizar o leite líquido) | 6 a 11 meses - 56 1 a 3 anos - 53 4 a 5 - 44 | 10g para líquido 3g para purê ou creme salgado | 15g 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 - 56 1 a 3 anos - 53 4 a 5 - 44 | 125ml 20ml para purê ou creme salgado | 150ml 20ml para purê ou creme salgado | 170ml 20ml para purê ou creme salgado |
| Macarrão para macarronada | 3 | 5g | 10g | 10g |
| Macarrão para sopa | 9 | 15g | 20g | 30g |
| Manteiga de leite/margarina | 19 | - | Manteiga de leite - 3g | Margarina ou Manteiga de leite - 3g |
| Milho para canjica | 2 | - | - | 15g |
| Óleo | 56 | 2ml | 2ml para almoço e jantar 1ml para lanche | 3ml 1ml para lanche |
| Polvilho (para biscoito) | 1 a 3 anos - 14 4 a 5 anos - 11 | - | 23g | 23g |
| Sal | 56 | 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 | - | - | 6g | 10g |

CARDÁPIOS CMEIS - JANEIRO E FEVEREIRO/2022

| 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 | 3 a 4ª semanas | 5ª e 6ª semanas |
| Carne suína | 20g | 25g | 30g | 3 | 4 | 4 |
| Carne Bovina | 20g | 25g | 30g | 4 | 5 | 5 |
| Fígado | 20g | 25g | 30g | 1 | 1 | 1 |
| Frango - coxa e sobrecoxa | 20g | 25g | 30g | 2 | 3 | 3 |
| Frango – peito | 20g | 25g | 30g | 3 | 4 | 4 |

| 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 (19 a 21//01) | 2ª Semana (24 a 28/01) | 3ª Semana (31/01 a 04/02) | 4ª Semana (07 a 11/02) | 5ª Semana (14 a 18/02) | 6ª Semana (21 a 25/02) |
| Acelga | - | 10g | 10g | - | - | - | - | - | - |
| Agrião | - | 10g | 10g | - | - | - | - | - | - |
| Alface | 10g | 10g | 10g | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| Alho | 0,5g | 0,5g | 0,5g | 6 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Abóbora | 20g | 20g | 30g | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| Abobrinha | 20g | 20g | 30g | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Batata | 20g | 20g | 20g | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 3 |
| Batata doce | 20g | 20g | 20g | - | - | - | - | - | - |
| Berinjela | 20g | 20g | 30g | - | - | - | - | - | - |
| Beterraba | 20g | 20g | 30g | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Brócolis | 10g | 10g | 10g | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Cebola | 2g | 3g | 3g | 6 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |

CARDÁPIOS CMEIS - JANEIRO E FEVEREIRO/2022

| | | | | | | | | | | |
|--------------------|---------------------------------------|---|---|--|--|---|--|---|--|---|
| Cenoura | 20g | 20g | 30g | | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Chuchu | 20g | 20g | 30g | | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| Couve | 10g | 10g | 10g | | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| Couve-flor | 20g | 20g | 30g | | - | - | - | - | - | - |
| Espinafre | 10g | 10g | 10g | | - | - | - | - | - | - |
| Mandioca | 20g | 20g | 20g | | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Milho verde | 20g | 20g | 20g | | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Pepino | - | 20g | 30g | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Pimentão | 5g | 7g | 7g | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Quiabo | 20g | 20g | 30g | | - | 1 | - | 1 | - | 1 |
| Rabanete | 20g | 20g | 30g | | - | - | - | - | - | - |
| Repolho | 20g | 20g | 30g | | 6 a 11 meses – 1 1 a 5 anos - 1 | 6 a 11 meses – 0 1 a 5 anos - 1 | 6 a 11 meses – 1 1 a 5 anos - 2 | 6 a 11 meses – 0 1 a 5 anos - 1 | 6 a 11 meses – 1 1 a 5 anos - 2 | 6 a 11 meses – 0 1 a 5 anos - 1 |
| Tomate | 20g | 20g | 30g | | 6 a 11 meses – 1 1 a 5 anos - 2 | 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 | 6 a 11 meses – 1 1 a 5 anos - 3 |
| Vagem | 20g | 20g | 30g | | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 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 | 25 g (1/2 unid.) - almoço e jantar; 7g torta de sal; 5g pão; 2,5g – bisc. polvilho | | 1 almoço; 2 biscoitos de polvilho; 2 pães; 1 bolo | 1 jantar; 2 biscoitos de polvilho; 2 pães; 1 pão de queijo | 1 almoço; 3 biscoitos de polvilho; 2 pães; 1 bolo | 1 jantar; 2 biscoitos de polvilho; 2 pães; 1 pão de queijo | 1 almoço; 3 biscoitos de polvilho; 2 pães; 1 bolo | 1 jantar; 2 biscoitos de polvilho; 2 pães; 1 pão 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 (19 a 21/01) | 2ª Semana (24 a 28/01) | 3ª Semana (31/01 a 04/02) | 4ª Semana (07 a 11/02) | 5ª Semana (14 a 18/02) | 6ª Semana (21 a 25/02) | |
| | | | | | | | | | | |

CARDÁPIOS CMEIS - JANEIRO E FEVEREIRO/2022

| | | | | | | | | | |
|-----------------|--|---|--|---|---|--|---|--|---|
| 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 a 5 anos) | - | 1 salada (1 a 5 anos) | - | 1 salada (1 a 5 anos) |
| 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 colação (todos) 1 leite enriquecido (1 a 3 anos) | 2 colações (todos) 1 e 1/2 leite enriquecido (todos) | 1 colação (todos) 1 leite enriquecido (1 a 3 anos) 1 sobremesa (todos) | 2 colações (todos) 1 e 1/2 leite enriquecido (todos) | 1 colação (todos) 1 leite enriquecido (1 a 3 anos) 1 sobremesa (todos) | 2 colações (todos) 1 e 1/2 leite enriquecido (todos) |
| Goiaba | 40g | 60g 40g para creme | 80g 60g para creme | 1 creme | 1 colação | 1 creme | 1 colação | 1 creme | 1 colação |
| 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 colação (todos) 1 bolo (4 a 5 anos) | 1 colação (todos) 1 salada (1 a 5 anos) | 1 colação (todos) 1 bolo (4 a 5 anos) | 1 colação (todos) 1 salada (1 a 5 anos) | 1 colação (todos) 1 bolo (4 a 5 anos) | 1 colação (todos) 1 salada (1 a 5 anos) |
| 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 colação (todos) | 1 sobremesa (todos) | 1 colação (todos) 1 leite enriquecido (1 a 3 anos) | 1 sobremesa (todos) | 1 colação (todos) 1 leite enriquecido (1 a 3 anos) | 1 sobremesa (todos) |
| 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 sobremesa (todos) | 1 colação (todos) 1 sobremesa (todos) 1 leite enriquecido (todos) | 1 colação (todos) 1 sobremesa (todos) | 1 colação (todos) 1 sobremesa (todos) 1 leite enriquecido (todos) | 1 colação (todos) 1 sobremesa (todos) | 1 colação (todos) 1 sobremesa (todos) 1 leite enriquecido (todos) |
| 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 | 100g para colação e | 150g para colação e | 1 sobremesa | 1 sobremesa | 1 sobremesa | 1 sobremesa | 1 sobremesa | 1 sobremesa |

CARDÁPIOS CMEIS - JANEIRO E FEVEREIRO/2022

| | | | | | | | | | |
|---|---|--|---|---|----------------------------------|---|----------------------------------|---|----------------------------------|
| | sobremesa | refresco 75g para sobremesa | refresco 100g para sobremesa | (todos) | (todos) | (todos) 1 colação (todos) | (todos) | (todos) 1 colação (todos) | (todos) |
| Morango | 30g | 40g | 50g | - | - | - | - | - | - |
| Tangerina | 50g (1/2 unidade pequena) para colação e sobremesa | 100g (1 unidade pequena) para colação 50g para sobremesa | 100g (1 unidade pequena) para colação ou suco 50g para sobremesa | - | - | - | - | - | - |
| Polpa de frutas (goiaba/acerola, abacaxi, caju, maracujá, manga) | - | 30g | 40g | 1 refresco maracujá (4 e 5 anos) 1 refresco caju (4 e 5 anos) | 1 refresco de acerola (todos) | 1 refresco maracujá (4 e 5 anos) 1 refresco caju (4 e 5 anos) | 1 refresco de acerola (todos) | 1 refresco maracujá (4 e 5 anos) 1 refresco caju (4 e 5 anos) | 1 refresco de acerola (todos) |

| 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 | 3 a 4ª semanas | 5ª e 6ª semanas |
| Iogurte | - | - | 150ml | 1 | 1 | 1 |
| 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 chica doida 1 recheio para pão | 1 chica doida 1 recheio para pão | 1 chica doida 1 recheio para pão |
| Requeijão | - | - | 10g | 1 recheio para pão | 1 recheio para pão | 1 recheio para pão |

| PANIFICADOS | | |
|-----------------------------------|--|---|
| Panificados | Per capita | Dia do Mês |
| Pão francês (1 a 5 anos) | 25g (1/2 unidade ou 1 unidade pequena) | Desjejum – 20/01, 25/01, 27/01, 31/01, 03/02, 08/02, 10/02, 17/02, 22/02, 24/02 |
| Pão de forma caseiro (1 a 5 anos) | 25g (1 fatia) | Desjejum – 19/01, 02/02, 16/02 |

CARDÁPIOS CMEIS - JANEIRO E FEVEREIRO/2022

| | | |
|--|---|---|
| | | Lanche da tarde – 21/01 (1 a 3 anos), 28/01, 04/02 (1 a 3 anos), 10/02, 04/02 (1 a 3 anos), 25/02 |
| Pão mandi (4 a 5 anos) | 25g (1/2 unidade) | Lanche da tarde – 19/01, 02/02, 16/02 |
| Pão de milho (1 a 5 anos) | 25g (1/2 unidade) | Desjejum (4 a 5 anos) – 26/01, 09/02, 23/02 |
| Rosca (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 – 26/01, 09/02, 23/02 |
| Bolo (4 a 5 anos) | 30g (1 fatia fina) | Bolo de laranja - Lanche da tarde – 21/01, 04/02, 18/02 |
| Broa de milho de sal (sem presunto) (1 a 5 anos) | 25g (2 unidades pequenas) | - |