

CARDÁPIOS CMEIS – MAIO/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;
- Respeitar os sinais de fome (interesse pela comida) e saciedade da criança (desinteresse pela comida);

CARDÁPIOS CMEIS – MAIO/2022

- 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 ou leite de vaca integral	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 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 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 – MAIO/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	506,5	23,1	72,3	13,9	7,5	306,4	2,9	2,2	87,5	548,9	428,0	37,5
1-3 anos	851,9	31,6	130,5	22,6	11,5	384,5	4,0	3,1	120,6	1094,1	557,0	83,6
4-5 anos	1027,5	38,5	157,6	27,0	14,8	461,4	5,1	3,8	153,9	1141,1	706,0	89,8

	% de macronutrientes		
	Proteína	Carboidrato	Lipídio
6-11 meses	18,3	57,1	24,6
1-3 anos	14,8	61,3	23,9
4-5 anos	15,0	61,4	23,6

CARDÁPIOS CMEIS – MAIO/2022

CRIANÇAS DE 6 MESES A 11 MESES

Semana 1 (02 a 05/05) / Semana 3 (16 a 20/05) / Semana 5 (30/05 a 03/06)

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 melancia ou melancia em pedaços	Papa de banana ou banana	Papa de mamão ou mamão em cubos	Suco de tangerina (mexerica) ou gomos de tangerina	Suco de laranja ou laranja em pedaços
Almoço - 10:30	- Carne desfiada refogada com chuchu em cubos - Repolho em tiras refogado - Arroz - Feijão - Papa de mamão ou mamão em cubos	- Arroz com frango (coxa e sobrecoxa) em cubos com milho e vagem - Feijão	- Carne moída ao molho com tomate e batatas - Arroz com brócolis - Feijão - Raspas de maçã ou maçã em fatias	- Ovos mexidos - Beterraba em cubinhos refogada - Arroz - Feijão	- Coxa e sobrecoxa de frango assadas com batatas - Arroz com abobrinha - Feijão - Suco de melancia ou melancia 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	- Iscas finas de fígado refogado - Mandioca em cubinhos refogada com açafrão - Arroz com abobrinha - Feijão	- Carne moída refogada - Purê de abóbora - Arroz - Feijão com beterraba	- Feijão com frango (peito) em cubos - Banana ao forno - Arroz com cenoura ralada	- Sopa de carne suína em cubos, feijão, macarrão, cará, abóbora, cenoura, chuchu e couve	- Picadinho de carne em cubos, cenoura e beterraba - Arroz - Feijão

CARDÁPIOS CMEIS – MAIO/2022

CRIANÇAS DE 6 MESES A 11 MESES

Semana 2 (09 a 13/05) / Semana 4 (25 a 27/05)

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	Raspas de maçã ou maçã	Papa de banana ou banana	Caldo de laranja ou laranja em rodela	Papa de mamão ou mamão em cubos	Suco de tangerina ou em gomos
Almoço - 10:30	- Quibebe de carne (mandioca cozida com carne) - Couve picadinha refogada - Arroz - Feijão - Papa de mamão ou mamão em cubos	- Frango (peito) em cubinhos ao molho - Chuchu refogado - Arroz - Feijão	- Carne moída ao molho com tomate - Purê de batatas - Arroz com cenoura - Feijão - Melancia amassada ou em pedaços	- Arroz com carne desfiada - Milho e vagem refogados - Feijão	- Carne suína em cubos ao molho com beterraba - Batata sauté - Arroz - Feijão - Suco de tangerina (mexerica) ou gomos de tangerina
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	- Macarrão com frango (coxa e sobrecoxa) desfiado com tomate, cenoura e abobrinha raladas - Arroz - Feijão	- Picadinho de carne em cubos, vagem e abóbora - Arroz - Feijão	- Ovos cozidos - Abobrinha refogada - Arroz - Feijão com beterraba	- Sopa de frango (peito) desfiado, feijão, macarrão, batata, berinjela, chuchu, couve-flor e açafrão	- Arroz com frango (coxa e sobrecoxa), cenoura em cubos, abobrinha e pimentão - Feijão

CARDÁPIOS CMEIS – MAIO/2022

CRIANÇAS DE 12 MESES A 5 ANOS

Semana 1 (02 a 05/05) / Semana 3 (16 a 20/05) / Semana 5 (30/05 a 03/06)

Refeição	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Desejum (1 a 3 anos) 7:30	- Leite integral puro - Peta/Biscoito de polvilho caseiro	- Leite integral puro - Pão francês	- Leite integral puro - Pão de forma caseiro	- Leite integral puro - Pão francês	- Leite integral puro - Cuscuz
Desejum (4 a 5 anos) 7:30	- Leite integral puro ou caramelado - Peta/Biscoito de polvilho caseiro	- Leite integral puro ou com cacau em pó 100% - Pão francês com manteiga	- Leite integral puro ou adoçado - Pão de forma caseiro com manteiga	- Leite integral puro ou caramelado - Pão francês com manteiga	- Leite integral puro ou com cacau em pó 100% - Cuscuz com manteiga
Colação - 9:30	Melancia em pedaços	Banana	Mamão em cubos	- Tangerina (mexerica)	Laranja em pedaços
Almoço - 11:00	- Vinagrete - Carne refogada com chuchu em cubos - Repolho em tiras refogado - Arroz - Feijão - Mamão	- Salada de alface e tomate - Arroz com frango (coxa e sobrecoxa) em cubos com milho e vagem - Feijão	- Salada de acelga e laranja - Carne moída ao molho com tomate e batatas - Arroz com brócolis - Feijão - Maçã	- Salada de tomate em fatias - Ovos mexidos - Beterraba em cubinhos refogada - Arroz - Feijão	- Salada de rabanete e cheiro verde - Coxa e sobrecoxa de frango assado com batatas - Abobrinha refogada - Arroz - Feijão - Melancia
Lanche (1 a 3 anos) 14:00	- Leite integral puro - Pão de batata	- Refresco de laranja e cenoura (sem açúcar) - Cuscuz com queijo ralado	- Leite integral puro - Broa de sal (sem presunto)	- Leite enriquecido com banana e maçã	- Refresco de tangerina ou a fruta - Torta de legumes
Lanche (4 a 5 anos) 14:00	- Leite integral puro ou adoçado - Pão de batata	- Refresco de laranja e cenoura (sem açúcar) - Cuscuz com queijo ralado	- Leite puro ou com cacau em pó 100% - Broa de sal (sem presunto)	- Leite enriquecido com banana e maçã	- Refresco de tangerina ou a fruta - Torta de legumes
Jantar 16:30	- Íscas finas de fígado refogado - Mandioca em cubinhos refogada com açafrão - Arroz com abobrinha - Feijão	- Escondidinho de carne moída e purê de abóbora - Arroz - Feijão com beterraba	- Feijão com frango (peito) em cubos - Banana ao forno - Arroz com cenoura ralada	- Sopa de carne suína em cubos, feijão batido, macarrão, cará, abóbora, chuchu e couve	- Picadinho de carne em cubos, cenoura e beterraba - Arroz - Feijão

CARDÁPIOS CMEIS – MAIO/2022

CRIANÇAS DE 12 MESES A 5 ANOS

Semana 2 (09 a 13/05) / Semana 4 (25 a 27/05)

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 - Pão de forma caseiro	- Leite integral puro - Cuscuz	- Leite integral puro - Pão francês
Desejum (4 a 5 anos) 7:30	- Leite integral puro ou com cacau em pó 100% - Biscoito de polvilho caseiro	- Leite integral puro ou adoçado - Pão francês com manteiga	- Leite integral puro ou com cacau em pó 100% - Pão de forma caseiro com manteiga	- Leite integral puro ou caramelado e canela - Cuscuz	- Leite integral puro ou com cacau em pó 100% - Torradas de pão francês com manteiga
Colação - 9:30	- Tangerina	- Maçã	- Laranja picada	- Banana	- Mamão picado
Almoço - 11:00	- Salada de beterraba ralada crua - Quibebe de carne (mandioca cozida com carne) - Couve picadinha refogada - Arroz - Feijão - Mamão	- Salada de alface e tomate - Frango (peito) em cubinhos ao molho cremoso - Chuchu refogado - Arroz - Feijão	- Salada de pepino e cheiro verde - Carne moída ao molho com tomate - Purê de batatas - Arroz com cenoura - Feijão - Melancia	- Salada de tomate picadinho - Arroz com carne desfiada - Milho e vagem refogados - Feijão	- Salada de alface - Carne suína em cubos ao molho com beterraba - Batata sauté - Arroz - Feijão - Tangerina
Lanche (1 a 3 anos) 14:00	- Leite integral puro - Pão de forma caseiro	- Refresco de melancia - Bolo de banana, uva passa e canela (sem açúcar)	- Leite integral puro - Biscoito de polvilho caseiro	- Refresco de laranja - Biscoito de queijo caseiro	- Creme de abacate e banana
Lanche (4 a 5 anos) 14:00	- Leite puro integral ou adoçado - Torradas de pão de forma com manteiga	- Refresco de melancia - Bolo de banana, uva passa e canela (sem açúcar)	- Leite integral puro ou caramelado - Biscoito de polvilho caseiro	- Refresco de laranja - Biscoito de queijo caseiro	- Creme de abacate e banana
Jantar 16:30	- Macarrão com frango (coxa e sobrecoxa) desfiado com tomate, cenoura e abobrinha raladas e queijo mussarela - Arroz - Feijão	- Picadinho de carne em cubos, vagem e abóbora - Arroz - Feijão	- Farofa de ovos com abobrinha em cubos - Arroz - Feijão com beterraba	- Sopa de frango (peito) desfiado, feijão, macarrão, batata doce, berinjela, chuchu, couve-flor e açafrão	- Panelinha de frango (coxa e sobrecoxa), cenoura em cubos, abobrinha e pimentão e queijo mussarela - Feijão

CARDÁPIOS CMEIS – MAIO/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 de forma caseiro, pão de milho*, pão mandi*, rosca simples*	Carne bovina, suína e fígado
Quitandas e outros assados (pão de queijo, broa de milho, biscoito de queijo, quebrador*, biscoito de polvilho)	Frango, peixe (filé sem espinha) e ovo

*Observação: somente para crianças de 4 a 5 anos. Sem açúcar para crianças de 1 a 3 anos.

CARDÁPIOS CMEIS – MAIO/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
Açafraão	5	0,2g	0,2g	0,2g
Cacau em pó 100%	13	-	-	3g
Açúcar (preferencialmente não adicionar às preparações)	13 - com cacau 23 - geral	-	-	3g com cacau 5g geral
Amido de milho	-	-	8g para mingau	10g para mingau
Arroz	39	20g	25g	30g 15g para arroz doce
Aveia (farinha ou flocos)	-	-	5g para leite enriquecido 10g para mingau	8g para leite enriquecido 15g para mingau
Azeite (opcional nas saladas)	-	-	0,5ml	0,5ml
Biscoito de polvilho (peta)	6	-	25g	25g
Coco (natural)	-	-	3,5g	5,5g
Farinha de mandioca	2	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	Pães - 7 Torta - 2 Bolo - 1	-	15g para bolo 3g para molho branco	15g para bolo 4g para molho branco
Feijão	44	10g	10g	15g
Fermento biológico	7	-	0,25g	0,25g
Fermento em pó	3	-	0,8g	0,8g
Flocos de milho	7	-	25g	25g
Fubá de milho	-	-	5g	5g
Leite de coco	-	-	-	2ml
Leite em pó (quando não utilizar o leite líquido)	6 a 11 meses - 44 1 a 3 anos - 23	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

CARDÁPIOS CMEIS – MAIO/2022

	4 a 5 - 23			
Leite líquido (quando não utilizar o leite em pó)	6 a 11 meses - 44 1 a 3 anos - 23 4 a 5 - 23	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	5	15g	20g	25g
Manteiga de leite	17	-	Manteiga de leite - 3g	Manteiga de leite - 3g
Milho para canjica	-	-	-	20g
Óleo	44	2ml	3ml para almoço e jantar 1ml para lanche	3ml 1ml para lanche
Polvilho (para biscoito feito na instituição)	6			
Sal	44	0,5g	1g para almoço e jantar 0,5g para lanche	1g para almoço e jantar 0,5g para lanche
Trigo moído para quibe	-	-	8g	12g
Uva passa	1	-	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 05/05	2ª Semana 09 a 13/05	3ª Semana 16 a 20/05	4ª Semana 25 a 27/05	5ª Semana 30/05 a 03/06
Carne suína	20g	25g	30g	1	1	1	1	1
Carne Bovina	25g	30g	35g	3	4	4	2	4
Fígado	20g	25g	30g	1	-	1	-	1
Frango - coxa e sobrecoxa	30g	40g	50g	1	2	2	1	2
Frango – peito	30g	40g	50g	1	2	1	1	1
Filé de pescado	20g	25g	30g	-	-	-	-	-

CARDÁPIOS CMEIS – MAIO/2022

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 05/05	2ª Semana 09 a 13/05	3ª Semana 16 a 20/05	4ª Semana 25 a 27/05	5ª Semana 30/05 a 03/06
Acelga	-	10g	10g	1	-	1	-	1
Agrião	-	10g	10g	-	-	-	-	-
Alface	10g	10g	20g	1	2	1	1	1
Alho	0,5g	0,5g	0,5g	8	10	10	6	10
Abóbora	20g	20g	30g	2	1	2	1	2
Abobrinha	20g	20g	30g	1	3	2	2	2
Batata	20g	20g	20g	1	2	2	2	2
Batata doce	20g	20g	20g	-	1	-	1	-
Berinjela	20g	20g	30g	-	1	-	1	-
Beterraba	20g	20g	30g	2	2	3	2	3
Brócolis	10g	10g	10g	1	-	1	-	1
Cará	20g	20g	20g	1	-	1	-	1
Cebola	2g	3g	3g	8	10	10	6	10
Cenoura	20g	20g Refresco – 5 g	30g Refresco - 10g	1	3	2	2	2
Chuchu	20g	20g	30g	2	2	2	2	1
Couve	10g	10g	10g	1	1	1	-	1
Couve-flor	20g	20g	30g	-	1	-	1	-
Espinafre	10g	10g	10g	-	-	-	-	-
Inhame	20g	20g	20g	-	-	-	-	-
Mandioca	20g	20g	20g	1	1	1	-	1

CARDÁPIOS CMEIS – MAIO/2022

Milho verde	30g	40g	40g	1	1	1	1	1
Pepino	-	20g	30g	-	1	-	1	-
Quiabo	20g	20g	30g	-	-	-	-	-
Rabanete	-	20g	30g	-	-	1	-	1
Repolho	20g	20g	30g	1	-	1	-	1
Tomate	20g	20g	30g	6 a 11meses – 1 1 a 5 anos - 4	6 a 11meses – 2 1 a 5 anos - 4	6 a 11meses – 1 1 a 5 anos - 4	6 a 11meses – 1 1 a 5 anos - 3	6 a 11meses – 1 1 a 5 anos - 4
Vagem	20g	20g	30g	1	2	1	1	1
Ovos	25 g (1/2 unid.) - almoço e jantar	25 g (1/2 unid.) - almoço e jantar; 7g torta de sal; 5g pão; 2,5g – bisc. polvilho	25 g (1/2 unid.) - almoço e jantar; 7g torta de sal; 5g pão; 2,5g – bisc. polvilho	1 almoço 1 bisc. Polvilho 2 pães	1 jantar 2 bisc. Polvilho 2 pães 1 bolo 1 bisc. queijo	1 almoço 1 bisc. Polvilho 2 pães 1 torta	1 jantar 1 bisc. Polvilho 1 pão 1 bisc. queijo	1 almoço 1 bisc. Polvilho 2 pães 1 torta

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 05/05	2ª Semana 09 a 13/05	3ª Semana 16 a 20/05	4ª Semana 25 a 27/05	5ª Semana 30/05 a 03/06
Abacate	25g	40g	50g	-	1 leite enriquecido	-	1 leite enriquecido	-
Abacaxi	-	50g para colação e sobremesa 80g para refresco 20g para salada	80g para colação e sobremesa 100g para refresco 20g para salada	-	-	-	-	-
Banana	40g para colação 20g para sobremesa	60g para colação/almoço 40g para sobremesa e leite enriquecido 20g para bolo	80g para colação/almoço 50g para sobremesa e leite enriquecido 20g para bolo	1 leite enriquec. 1 almoço	1 colação 1 leite enriquec.	1 colação 1 leite enriquec. 1 almoço	1 colação 1 leite enriquec.	1 colação 1 leite enriquec. 1 almoço
Coco maduro	-	3,5g	5,5g	-	-	-	-	-
Goiaba	40g	60g 40g para creme ou refresco	80g 60g para creme ou refresco	-	-	-	-	-1

CARDÁPIOS CMEIS – MAIO/2022

Laranja	50g para colação e para sobremesa	100g para colação e 50g sobremesa 200g para suco 10g para salada	150g para colação e 75g de sobremesa 200g para suco 10g para salada e bolo	1 refresco	1 colação 1 refresco	1 refresco 1 colação	1 colação 1 refresco	1 refresco 1 colação
Maçã	40g para colação 20g para sobremesa	60g para colação 30g para sobremesa 10g para leite enriquecido 15g para bolo	80g para colação 40g para sobremesa 10g para leite enriquecido 15g para bolo	1 sobremesa 1 leite enriquecido	1 colação	1 sobremesa 1 leite enriquecido	-	1 sobremesa 1 leite enriquecido-
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 sobremesa	1 colação 1 sobremesa	1 colação 1 sobremesa	1 colação	1 colação 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 colação 1 sobremesa		1 colação 1 sobremesa
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	1 refresco	1 colação	1 colação 1 refresco	-	1 colação 1 refresco
Uva	50g	80g	100g	-	-	-	-	-
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 05/05	2ª Semana 09 a 13/05	3ª Semana 16 a 20/05	4ª Semana 25 a 27/05	5ª Semana 30/05 a 03/06



CARDÁPIOS CMEIS – MAIO/2022

Iogurte	-	-	150ml	-	-	-	-	-
Queijo curado ralado	-	3g	3g	1 biscoito de queijo	3 cuscuz 1 torta de legumes	1 biscoito de queijo	3 cuscuz 1 torta de legumes	1 biscoito de queijo
Queijo Mussarela	-	5g como recheio de pão (s/ carne) 2g para outras preparações	10g como recheio de pão (s/ carne) 3g para outras preparações	1 panelinha 1 macarrão	1 escondidinho	1 panelinha	1 escondidinho	1 panelinha 1 macarrão

PANIFICADOS

Panificados	Per capita	Dia do Mês
Pão francês (1 a 5 anos)	25g (1/2 unidade ou 1 unidade pequena)	Desjejum – 03,05,10,13,17,19,27
Pão de forma caseiro (1 a 5 anos) – preparar no CMEI	25g (1 fatia)	Desjejum – 04,11,18,25 Lanche da tarde – 09
Pão de queijo ou biscoito de queijo (1 a 5 anos)	25g (1 unidade média)	Lanche da tarde – 12,26
Broa de milho de sal (sem presunto) (1 a 5 anos)	25g (2 unidades pequenas)	Lanche da tarde – 04,18,01/06