

CARDÁPIOS CMEIS – ABRIL/2023

ORIENTAÇÕES GERAIS:

- Identificar no momento da matrícula das crianças possíveis alergias/intolerâncias alimentares, comprovadas por diagnóstico médico ou nutricional, 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, de forma complementar à alimentação, até os dois anos ou mais. Verificar a *"Orientação Técnica 001 – Oferta de leite materno nas instituições educacionais municipais e conveniadas que atendem crianças de 4 meses a dois anos"*;
- Para as crianças que não recebem o leite materno, ofertar preferencialmente fórmulas infantis adequadas à faixa etária para crianças menores de um ano, em vez do leite de vaca;
- Se o leite integral ou fórmula infantil oferecidos forem em pó, diluir em água tratada, filtrada e fervida, conforme constante no Procedimento Operacional Padronizado (POP) número 12 "Higienização, Pré Preparo e Preparo dos Alimentos", item "Leite", constante no Manual de Boas Práticas de Manipulação de Alimentos (MBP);
- Caso seja necessária a utilização de leite de vaca para crianças de 4 meses ou menos, o leite deve ser diluído conforme orientado no POP 12 "Higienização, Pré Preparo e Preparo dos Alimentos", item "Leite", constante no MBP. Estas crianças devem receber suplementação de vitaminas e minerais orientada por um profissional da saúde;
- Recomenda-se a utilização de copo o mais cedo possível para oferecer o leite e outros líquidos, evitando a mamadeira, pois o seu uso pode causar infecções devido à possíveis contaminações, desestimular a amamentação, prejudicar a regulação do apetite e comprometer o desenvolvimento da mastigação, deglutição e fala. Se utilizar a mamadeira, deve-se higienizar conforme POP 08 "Higienização de Móveis, Equipamentos e Utensílios", item "Mamadeiras" constante no MBP;
- Aos 6 meses, ou a partir dos 4 meses para as crianças que não recebem leite materno ou fórmulas infantis (recebem leite de vaca), introduzir de forma lenta e gradual a alimentação complementar, conforme quadro abaixo. Os alimentos devem bem amassados com garfo no início (não liquidificar e não peneirar, adicionar um pouco do caldo de feijão ou da preparação com carne, se necessário) e oferecidos com colher, iniciando com consistência de papas/purês firmes, 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 7-8 meses a criança já pode receber o jantar e gradativamente alimentos desfiados, levemente amassados ou picados em pequenos pedaços. Gradualmente oferecer alimentos em pequenos pedaços até a consistência normal por volta de um ano de idade;
- As sopas devem ficar na consistência grossa e serem oferecidas levemente amassadas para as crianças menores;
- Não oferecer açúcar (e preparações com açúcar), mel, achocolatado e café para crianças até 3 anos. Nas preparações com frutas utilizá-las bem maduras pois são mais doces;
- Oferecer para a criança água filtrada ou fervida no copo nos intervalos das refeições, várias vezes ao dia. Evitar a mamadeira ou chuquinha;
- Cuidado ao ofertar frutas com caroços/sementes, deve-se retirá-los antes de ofertar à criança pequena;
- Molho de tomate – utilizar o próprio tomate, não utilizar extrato ou molhos industrializados (observar as fichas técnicas das preparações);
- Respeitar os sinais de fome (interesse pela comida) e saciedade da criança (desinteresse pela comida);
- Lavar as mãos antes e após as refeições (agentes educativos, professores e crianças);
- Caso a comida esteja quente esfriá-la mexendo com uma colher, mas não assoprar, antes de oferecer à criança;
- Escovar os dentes da criança, quando aparecerem, pelo menos 2x/dia.

CARDÁPIOS CMEIS – ABRIL/2023

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 5-6 meses.

Referências:

- Brasil. Ministério da Educação. Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação. *Resolução nº 06 de 08 de maio de 2020*. Dispõe sobre o atendimento da alimentação escolar aos alunos da educação básica no âmbito do Programa Nacional de Alimentação Escolar – PNAE.
- Brasil. Ministério da Saúde. *Guia alimentar para crianças menores de dois anos*. Brasília: Ministério da Saúde, 2019.
- Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Básica. *Guia alimentar para a população brasileira*. 2ª ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.
- Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Básica. Cadernos de Atenção Básica: Saúde da criança. *Aleitamento materno e alimentação complementar*. 2ª ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2015.
- Brasil. Ministério da Saúde. *A creche como promotora da amamentação e da alimentação adequada e saudável*. Livro para gestores. Brasília: Ministério da Saúde, 2018.

CARDÁPIOS CMEIS – ABRIL/2023

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS (MÉDIA MENSAL):

	Composição nutricional e Custo											
	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	510,7	25,1	71,3	13,9	7,6	309,4	2,9	2,3	88,6	554,9	448,1	35,2
1-3 anos	842,1	34,6	126,0	22,2	11,1	406,3	3,9	3,2	123,5	1164,1	599,1	79,0
4-5 anos	1044,9	42,5	159,0	26,5	15,3	489,5	5,1	4,0	162,6	1216,3	768,1	98,8

	% de macronutrientes		
	Proteína	Carboidrato	Lipídio
6-11 meses	19,7	55,8	24,5
1-3 anos	16,5	59,9	23,7
4-5 anos	16,3	60,9	22,9

CARDÁPIOS CMEIS – ABRIL/2023

CRIANÇAS DE 6 MESES A 11 MESES

Semana 1 (03 a 05/04) / Semana 3 (17 a 20/04)

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	07/04 e 21/04 - FERIADO
Colação - 9:00	Caldo de laranja ou laranja em pedaços	Papa de mamão ou mamão em pedaços	- Tangerina (mexerica) em gomos ou caldo	Papa de maçã ou maçã em pedaços	
Almoço - 10:30	- Refogado de carne moída, beterraba e cenoura - Arroz - Feijão - Papa de banana ou banana	- Picadinho de carne suína com abóbora e batata - Arroz - Feijão	- Frango em cubos refogado (peito) com repolho e cenoura e cheiro verde - Arroz - Feijão - Melancia amassada ou em cubos	- Fígado em cubinho refogado - Purê de batata - Arroz - Feijão com beterraba	
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	
Jantar 16:00	- Ovos mexidos com abobrinha - Couve refogada - Arroz - Feijão	- Frango ao molho com açafrão (coxa e sobrecoxa) - Chuchu refogado - Arroz - Feijão	- Sopa de carne em cubos, macarrão, cará, abobrinha, couve em fatias finas e berinjela com açafrão	- Arroz colorido (pimentão, vagem e cenoura) - Feijão com peito de frango em cubinhos	

CARDÁPIOS CMEIS – ABRIL/2023

CRIANÇAS DE 6 MESES A 11 MESES

Semana 2 (10 a 14/04) / Semana 4 (25 a 28/04)

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 banana ou banana	Tangerina (mexerica) em gomos ou caldo	Maçã raspada ou em fatias	Papa de banana ou banana	Papa de mamão ou mamão picado
Almoço - 10:30	- Arroz com carne desfiada ou picadinha - Quiabo refogado - Feijão com beterraba - Papa de mamão ou mamão picado	- Iscas de frango ao molho (peito) - Abobrinha refogada com açafrão - Arroz - Feijão	- Ovo cozido - Chuchu refogado - Arroz - Feijão - Caldo de laranja ou laranja em pedaços	- Frango assado (coxa e sobrecoxa) com batatas - Arroz com abobrinha - Feijão	- Arroz com cenoura ralada e peito de frango em cubos - Feijão - Tangerina (mexerica) e gomos ou caldo
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	- Arroz - Feijão rico (com peito de frango e abóbora em cubinhos)	- Picadinho de carne suína com cará - Arroz com cenoura em cubos - Feijão	- Quibebe de mandioca com carne em cubos ao molho de açafrão - Arroz com vagem - Feijão	- Sopa de carne moída, feijão, macarrão, inhame, abóbora e repolho	- Carne moída refogada com beterraba e tomate - Arroz - Feijão

CARDÁPIOS CMEIS – ABRIL/2023

CRIANÇAS DE 12 MESES A 5 ANOS

Semana 1 (03 a 05/04) / Semana 3 (17 a 20/04)

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 - Cuscuz (com manteiga a partir dos dois anos)	- Leite integral puro - Pão de forma caseiro (com manteiga a partir dos dois anos)	- Leite integral puro - Biscoito de polvilho caseiro	07/04 e 21/04 - FERIADO
Desejum (4 a 5 anos) 7:30	- Leite integral puro ou Leite integral adoçado - Biscoito de polvilho caseiro	- Leite integral puro ou Leite integral com cacau em pó - Cuscuz com manteiga	- Leite integral puro ou Leite integral caramelado com canela - Torradas de pão de forma caseiro com manteiga	- Leite integral puro ou Leite integral com cacau em pó - Biscoito de polvilho caseiro	
Colação - 9:30	Laranja em pedaços	Mamão em fatias	Tangerina	Maçã	
Almoço - 11:00	- Salada de alface e tomate - Refogado de carne moída, beterraba e cenoura - Arroz - Feijão - Banana em pedaço	- Salada de repolho e salsinha - Picadinho de carne suína com abóbora e batata - Arroz - Feijão	- Salada de acelga e laranja - Frango em cubos refogado (peito) com repolho e cenoura e cheiro verde - Arroz - Feijão - Melancia em cubos	- Salada de tomate em fatias - Fígado em cubinho refogado - Purê de batata - Arroz - Feijão com beterraba	
Lanche (1 a 3 anos) 14:00	- Creme de milho	- Refresco de abacaxi ou abacaxi picado - Torradas de pão francês com queijo mussarela	- Leite integral puro - Bolo de milho salgado	- Leite integral com mamão e banana	
Lanche (4 a 5 anos) 14:00	- Creme de milho	- Refresco de abacaxi ou abacaxi picado - Torradas de pão francês com queijo mussarela	- Leite integral puro ou caramelado - Bolo de milho salgado	- Leite integral com mamão e banana	
Jantar 16:30	- Farofa de ovo com abobrinha e couve - Arroz - Feijão	- Frango ao molho com açafrão (coxa e sobrecoxa) - Chuchu refogado - Arroz - Feijão	- Sopa com carne, macarrão, cará, abobrinha, couve picadinha e berinjela com açafrão	- Arroz colorido (pimentão, vagem e cenoura) - Feijão com peito de frango em cubinhos	

CARDÁPIOS CMEIS – ABRIL/2023

CRIANÇAS DE 12 MESES A 5 ANOS

Semana 2 (10 a 14/04) / Semana 4 (25 a 28/04)

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 (com manteiga a partir dos dois anos)	- Leite integral puro - Torradas de pão francês (com manteiga a partir dos dois anos)	- Leite integral puro - Biscoito de polvilho caseiro	- Leite integral puro - Pão francês (com manteiga a partir dos dois anos)	- Leite integral puro - Cuscuz (com manteiga a partir dos dois anos)
Desejum (4 a 5 anos) 7:30	- Leite integral puro ou Leite integral com cacau em pó - Pão de forma caseiro com manteiga	- Leite integral puro ou Leite integral adoçado - Torradas de pão francês com manteiga	- Leite integral puro ou Leite integral com cacau em pó - Biscoito de polvilho caseiro	- Leite integral puro ou Leite integral caramelado - Pão francês com manteiga	- Leite integral puro ou Leite integral adoçado - Cuscuz com manteiga
Colação - 9:30	Banana	Tangerina	Maçã	Banana	Mamão
Almoço - 11:00	- Salada de repolho e cheiro verde - Arroz com carne desfiada ou picadinha - Quiabo refogado - Feijão com beterraba - Mamão em pedaços	- Salada de beterraba cozida em cubos - Iscas de frango ao molho (peito) - Abobrinha refogada com açafrão - Arroz - Feijão	- Salada de alface e cenoura ralada - Ovo cozido - Chuchu refogado - Arroz - Feijão - Laranja	- Vinagrete - Frango assado (coxa e sobrecoxa) com batatas - Arroz com abobrinha - Feijão	- Salada de alface e couve picadas - Arroz com cenoura ralada e peito de frango em cubos - Feijão - Tangerina
Lanche (1 a 3 anos) 14:00	- Refresco de laranja ou laranja - Biscoito de polvilho - Queijo mussarela em cubos	- Leite enriquecido com abacate e banana	- Refresco de melancia ou melancia em cubos - Pão de forma caseiro com mussarela	- Leite integral puro - Palito de queijo	- Leite integral puro - Torradas de pão francês (com manteiga a partir dos dois anos)
Lanche (4 a 5 anos) 14:00	- Refresco de laranja ou laranja - Biscoito de polvilho - Queijo mussarela em cubos	- Leite enriquecido com abacate e banana	- Refresco de melancia ou melancia em cubos - Pão de forma caseiro com mussarela	- Iogurte - Palito de queijo	- Leite integral puro ou com cacau em pó - Torradas de pão francês com manteiga de leite
Jantar 16:30	- Arroz - Feijão rico (com peito de frango e abóbora em cubinhos)	- Picadinho de carne suína com cará - Arroz com cenoura em cubos - Feijão	- Quibebe de mandioca com carne em cubos ao molho de açafrão - Arroz com vagem - Feijão	- Sopa de carne moída, feijão, macarrão, inhame, abóbora e repolho	- Carne moída refogada com beterraba e tomate - Arroz - Feijão

CARDÁPIOS CMEIS – ABRIL/2023

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 (Na mesma linha)	Frutas Correspondentes (Na mesma linha)
Cenoura, abóbora	Melão, melancia
Folhosos verde escuro (couve, agrião, espinafre)/brócolis/Acelga/Alface	Laranja, tangerina, abacaxi, morango, goiaba, acerola
Batata, mandioca, cará, inhame, batata doce, milho verde	Banana, prata, maçã ou nanica
Beterraba	Maçã, pera
Vagem, quiabo, jiló	Mamão, manga
Couve-flor, berinjela, abobrinha, chuchu, maxixe, pepino, rabante, repolho	-
Tomate	-

Panificados, Cuscuz e Quitandas Correspondentes	Carnes Correspondentes (Na mesma linha)
Cuscuz (flocos de milho não transgênico), pão francês, pães caseiros sem açúcar e aditivos (conservantes, aromatizantes, estabilizantes, emulsificantes, espessantes e corantes artificiais), bolo com fruta sem açúcar e sem aditivos, pão de queijo, broa de milho de sal, biscoito de polvilho	Carne bovina, suína e fígado
	Frango, peixe (filé sem espinha) e ovo

CARDÁPIOS CMEIS – ABRIL/2023

QUANTIDADE DE REFEIÇÕES DOS GÊNEROS ALIMENTÍCIOS

ALIMENTOS BÁSICOS DE ESTOQUE SECO				
ALIMENTO	Nº de refeições do mês	Quantidade per capita 6 a 11 meses	Quantidade per capita 1 a 3 anos	Quantidade per capita 4 a 5 anos
Açafrão	8	0,2g	0,2g	0,2g
Açúcar	18	-	-	Geral – 5g Leite com cacau - 3g
Amido de milho	2	-	8g para mingau	10g para mingau
Arroz	28	20g	25g	35g 15g para arroz doce
Aveia (farinha ou flocos)	-	-	5g para leite enriquecido 10g para mingau	8g para leite enriquecido 15g para mingau
Azeite (para salada - opcional)	-	-	0,5ml	0,5ml
Biscoito de polvilho (peta) (sem corantes e sem conservantes)	6	-	25g	25g
Cacau em pó 100%	9	-	-	3g
Coco natural	-	-	3,5g	5,5g
Farinha de mandioca	Farofa - 2	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	Pães - 5 Bolos - 2	-	15 a 20g para bolo; 3g para molho branco; 8g para suflê	15 a 20g para bolo; 5g para molho branco; 8g para suflê
Feijão	32	10g	10g	15g
Fermento biológico	5	-	0,25g	0,25g
Fermento em pó	2	-	0,8g	0,8g
Flocos de milho (cusuz) não transgênico	4	-	25g	25g
Fubá de milho	-	-	5g	5g
Leite em pó (quando não utilizar o leite líquido)	6 meses a 11 meses – 32 1 a 3 anos - 27	12g para líquido 3g para purê ou creme salgado	18g para líquido 3g para purê ou creme salgado	20g para líquido 3g para purê ou creme salgado

CARDÁPIOS CMEIS – ABRIL/2023

	4 e 5 anos - 25			
Leite líquido (quando não utilizar o leite em pó)	6 meses a 11 meses – 32 1 a 3 anos - 27 4 e 5 anos - 25	100ml 20ml para purê ou creme salgado	125ml – em geral 20ml para purê ou creme salgado	150ml – em geral 170ml - canjica 20ml para purê ou creme salgado
Macarrão para macarronada	-	5g	10g	10g
Macarrão para sopa	4	15g	20g	30g
Manteiga de leite	13	-	Manteiga de leite - 3g	Margarina ou Manteiga de leite - 3g
Milho para canjica	-	-	-	15g
Óleo	32	2ml	2ml para almoço e jantar 1ml para lanche	3ml 1ml para lanche
Polvilho (para biscoito feito na instituição)	Biscoito de polvilho – 6 Palito de queijo - 2	-	23g	23g
Sal	32	0,5g	1g para almoço e jantar 0,5g para lanche	1g para almoço e jantar 0,5g para lanche
Trigo para quibe	-	-	6g	10g

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 (03 a 05/04)	2ª semana (10 a 14/04)	3ª semana (17 a 20/04)	4ª semana (25 a 28/04)
Carne suína	20g	25g	30g	1	1	1	1
Carne Bovina	25g	30g	35g	2	4	2	3
Fígado	20g	25g	30g	1	-	1	-
Frango - coxa e sobrecoxa	30g	40g	50g	1	1	1	1
Frango – peito	30g	40g	50g	1	3	2	2
Filé de pescado	20g	25g	30g	-	-	-	-

CARDÁPIOS CMEIS – ABRIL/2023

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 (03 a 05/04)	2ª semana (10 a 14/04)	3ª semana (17 a 20/04)	4ª semana (25 a 28/04)	5ª Semana
Acelga	-	10g	10g	1	-	1	-	-
Agrião	-	10g	10g	-	-	-	-	-
Alface	10g	10g	20g	1	2	1	2	-
Alho	0,5g	0,5g	0,5g	6	10	8	8	-
Abóbora	20g	20g	30g	1	2	1	1	-
Abobrinha	20g	20g	30g	2	2	2	2	-
Batata	20g	20g	20g	1	1	2	1	-
Batata doce	20g	20g	20g	-	-	-	-	-
Berinjela	20g	20g	30g	1	-	1	-	-
Beterraba	20g	20g	30g	1	2	2	1	-
Brócolis	10g	10g	10g	-	-	-	-	-
Cará	20g	20g	20g	1	1	1	1	-
Cebola	2g	3g	3g	6	10	8	8	-
Cenoura	20g	20g	30g	2	2	3	2	-
Chuchu	20g	20g	30g	1	1	1	1	-
Couve	10g	10g	10g	1	1	1	1	-
Couve-flor	20g	20g	30g	-	-	-	-	-
Espinafre	10g	10g	10g	-	-	-	-	-
Inhame	20g	20g	20g	-	1	-	1	-
Mandioca	20g	20g	20g	-	1	-	1	-
Milho verde	30g	40g	40g	1	-	1	-	-



CARDÁPIOS CMEIS – ABRIL/2023

Pepino	-	20g	30g	-	-	-	-	-
Quiabo	20g	20g	30g	-	1	-	-	-
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 - 2	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 – 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	-
Vagem	20g	20g	30g	0	1	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 jantar 2 bisc. Polvilho 1 bolo 1 pão	1 almoço 2 bisc. Polvilho 2 pães 1 palito de queijo	1 jantar 1 bisc. Polvilho 1 bolo 1 pão	1 almoço 1 bisc. Polvilho 1 pão 1 palito 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 (03 a 05/04)	2ª semana (10 a 14/04)	3ª semana (17 a 20/04)	4ª semana (25 a 28/04)	5ª Semana
Abacate	25g	40g	50g	-	1	-	1	-
Abacaxi	-	50g para colação e sobremesa 80g para refresco 20g para salada	80g para colação e sobremesa 100g para refresco 20g para salada	1 refresco	-	1 refresco	-	-
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 sobremesa	2 colações 1 leite enriquecido	1 sobremesa 1 leite enriquecido	1 colação 1 leite enriquecido	-
Coco maduro	-	3,5g	5,5g	-	-	-	-	-
Goiaba	40g	60g 40g para creme ou refresco	80g 60g para creme ou refresco	-	-	-	-	-
Laranja	50g para colação e para sobremesa	100g para colação e 50g sobremesa	150g para colação e 75g de sobremesa	1 colação 1 salada	1 refresco 1 sobremesa	1 colação 1 salada	1 refresco 1 sobremesa	-



CARDÁPIOS CMEIS – ABRIL/2023

		200g para suco 10g para salada	200g para suco 10g para salada e bolo					
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 1 sobremesa	1 colação	1 colação 1 sobremesa	-
Mamão	50g para colação e sobremesa	80g para colação 50g para sobremesa e leite enriquecido	100g para colação 60g para sobremesa e leite enriquecido	1 colação	1 colação 1 sobremesa	1 colação 1 leite enriquecido	1 colação	-
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 refresco	1 colação	1 refresco	-
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 colação	1 colação 1 sobremesa	1 colação	1 colação 1 sobremesa	-
Uva	50g	80g	100g	-	-	-	-	-
Polpa de frutas (goiaba/acerola, abacaxi, caju, maracujá, manga)	-	30g	40g	-	-	-	-	-



CARDÁPIOS CMEIS – ABRIL/2023

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 (03 a 05/04)	2ª semana (10 a 14/04)	3ª semana (17 a 20/04)	4ª semana (25 a 28/04)
Iogurte (4 a 5 anos)	-	-	150ml	-	1	-	1
Queijo curado ralado	-	3g	3g	1 bolo	1 palito de queijo	1 bolo	1 palito de queijo
Queijo Mussarela	-	10g como recheio de pão (s/ carne) 2g para outras preparações	10g como recheio de pão (s/ carne) 5g para outras preparações	1 recheio pão	1 lanche	1 recheio pão	-

PANIFICADOS		
Panificados	Per capita	Dia do Mês
Pão francês (1 a 5 anos)	25g (1/2 unidade ou 1 unidade pequena)	Desjejum – 11,13,25,27 Lanche da tarde – 04,14,18,28
Pão de forma caseiro (1 a 5 anos) – preparar no CMEI (ver ficha técnica) ou adquirir sem aditivos (conservantes, aromatizantes, estabilizantes, emulsificantes, espessantes e corantes artificiais)	25g (1 fatia)	Desjejum – 05,10,19 Lanche da tarde – 12,26
Pão de queijo ou biscoito de queijo (1 a 5 anos) preparar no CMEI (ver ficha técnica) ou adquirir sem aditivos (conservantes, aromatizantes, estabilizantes, emulsificantes, espessantes e corantes artificiais)	25g (1 unidade média)	Lanche da tarde – 13,27
Broa de milho de sal (sem presunto) (1 a 5 anos)	25g (2 unidades pequenas)	-