

CARDÁPIOS CMEIS – MAIO/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 – MAIO/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 – MAIO/2023

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	527,4	25,7	74,0	14,3	7,5	308,8	3,0	2,4	92,1	553,7	408,9	37,4
1-3 anos	866,1	34,8	129,0	23,4	11,1	375,8	4,0	3,3	124,5	1104,9	539,6	77,0
4-5 anos	1074,0	43,0	162,0	28,2	15,2	465,4	5,3	4,1	163,6	1162,4	697,1	95,1

	% de macronutrientes		
	Proteína	Carboidrato	Lipídio
6-11 meses	19,5	56,2	24,3
1-3 anos	16,1	59,6	24,4
4-5 anos	16,0	60,3	23,6

CARDÁPIOS CMEIS – MAIO/2023

CRIANÇAS DE 6 MESES A 11 MESES

Semana 1 (02 a 05/05) / Semana 3 (15 a 19/05) / Semana 5 (29/05 a 02/06)

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	Suco de tangerina (mexerica) ou gomos de tangerina	Papa de mamão ou mamão em cubos	Suco de laranja ou laranja em pedaços
Almoço - 10:30	- Peito de frango 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, milho e vagem - Feijão	- Carne picadinha 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, couve e açafrão	- Picadinho de carne em cubos, cenoura e beterraba - Arroz - Feijão

CARDÁPIOS CMEIS – MAIO/2023

CRIANÇAS DE 6 MESES A 11 MESES

Semana 2 (08 a 13/05) / Semana 4 (22 a 26/05)

Refeição	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado (13/05)
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	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	- Melancia amassada ou em pedaços
Almoço - 10:30	- Quiabebe de carne (mandioca cozida com carne) com açafrão - 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	- Carne em cubos com milho e vagem refogados - Arroz - Feijão	- Carne suína em cubos ao molho com beterraba - Batata sauté - Arroz - Feijão - Suco de tangerina (mexerica) ou gomos de tangerina	- Arroz com carne picadinha - Abóbora assada - Tutu de feijão com couve
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	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 doce, berinjela, chuchu e couve-flor	- Peito de frango e cenoura em cubos com açafrão - Arroz - Feijão	- Arroz com frango (coxa e sobrecoxa), abobrinha e pimentão - Feijão

CARDÁPIOS CMEIS – MAIO/2023

CRIANÇAS DE 12 MESES A 5 ANOS

Semana 1 (02 a 05/05) / Semana 3 (15 a 19/05) / Semana 5 (29/05 a 02/06)

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 (com manteiga a partir dos dois anos)	- Leite integral puro - Pão de forma caseiro (com manteiga a partir dos dois anos)	- 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 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	Tangerina (mexerica)	Mamão em cubos	Laranja em pedaços
Almoço - 11:00	- Vinagrete - Peito de frango 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 - Arroz com abobrinha - Feijão - Melancia
Lanche (1 a 3 anos) 14:00	- Leite integral puro - Torradas de pão de forma caseiro	- Refresco de laranja (sem açúcar) - Cuscuz com queijo ralado	- Leite integral puro - Peta/Biscoito de polvilho caseiro	- 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 - Torradas de pão de forma caseiro	- Refresco de laranja (sem açúcar) - Cuscuz com queijo ralado	- Leite puro ou com cacau em pó 100% - Peta/Biscoito de polvilho caseiro	- 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, couve e açafrão	- Picadinho de carne em cubos, cenoura e beterraba - Arroz - Feijão

CARDÁPIOS CMEIS – MAIO/2023

CRIANÇAS DE 12 MESES A 5 ANOS

Semana 2 (08 a 13/05) / Semana 4 (22 a 26/05)

Refeição	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sabádo (13/05)
Desejume (1 a 3 anos) 7:30	- Leite integral puro - Biscoito de polvilho caseiro	- Leite integral puro - Pão francês (com manteiga a partir dos dois anos)	- Leite integral puro - Pão de forma caseiro (com manteiga a partir dos dois anos)	- Leite integral puro - Cuscuz (com manteiga a partir dos dois anos)	- Leite integral puro - Pão francês (com manteiga a partir dos dois anos)	- Leite integral puro - Biscoito de polvilho caseiro
Desejume (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 com manteiga	- Leite integral puro ou com cacau em pó 100% - Torradas de pão francês com manteiga	- Leite integral puro ou adoçado - Biscoito de polvilho caseiro
Colação - 9:30	- Tangerina	- Maçã	- Laranja picada	- Banana	- Tangerina	- Melancia
Almoço - 11:00	- Salada de beterraba ralada crua - Quibebe de carne (mandioca cozida com carne) com açafrão - 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 picadinha 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 - Maçã	- Salada de repolho e salsinha - Arroz com carne picadinha - Abóbora assada - Tutu de feijão com couve
Lanche (1 a 3 anos) 14:00	- Leite integral puro - Pão de batata caseiro	- Refresco de melancia - Bolo de banana, uva passa e canela (sem açúcar)	- Leite integral puro - Broa de sal (sem presunto)	- Refresco de laranja - Biscoito de queijo caseiro	- Pizza de pão (pão de forma caseiro, queijo mussarela, tomate e orégano) - Mamão picado	- Creme de abacate e banana
Lanche (4 a 5 anos) 14:00	- Leite puro integral ou adoçado - Pão de batata caseiro	- Refresco de melancia - Bolo de banana, uva passa e canela (sem açúcar)	- Leite integral puro ou caramelado - Broa de sal (sem presunto)	- Refresco de laranja - Biscoito de queijo caseiro	- Pizza de pão (pão de forma caseiro, queijo mussarela, tomate e orégano) - Mamão picado	- 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 e couve-flor	- Peito de frango e cenoura em cubos com açafrão - Arroz - Feijão	- Arroz com frango (coxa e sobrecoxa), abobrinha e pimentão - Feijão

CARDÁPIOS CMEIS – MAIO/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, 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, 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	-

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 – MAIO/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
Açafraão	9	0,2g	0,2g	0,2g
Açúcar (preferencialmente não adicionar às preparações)	13 - com cacau 20 - geral	-	-	3g com cacau 5g geral
Arroz	43	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) (sem corantes e sem conservantes)	7	-	25g	25g
Cacau em pó 100%	13	-	-	3g
Coco (natural)	-	-	3,5g	5,5g
Ervilha seca	-	3g	3g	3g
Farinha de mandioca	1	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 - 9 Torta - 3 Bolo - 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	49	10g	10g	15g
Fermento biológico	9	-	0,25g	0,25g
Fermento em pó	5	-	0,8g	0,8g
Flocos de milho (cuscuz) não transgênico	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 - 49 1 a 5 anos - 36	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 – MAIO/2023

Leite líquido (quando não utilizar o leite em pó)	6 a 11 meses - 49 1 a 5 anos - 36	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
Lentilha	-	5g	5g	5g
Macarrão para macarronada	2	5g	10g	10g
Macarrão para sopa	5	15g	20g	25g
Manteiga de leite	18	-	3g (a partir dos dois anos)	3g
Óleo	49	2ml	3ml para almoço e jantar 1ml para lanche	3ml 1ml para lanche
Polvilho (para biscoito feito na instituição)	7			
Sal	49	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	2	-	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 08 a 13/05	3ª Semana 15 a 19/05	4ª Semana 22 a 26/05	5ª Semana 29/05 a 02/06
Carne suína	20g	25g	30g	1	1	1	1	1
Carne Bovina	25g	30g	35g	3	5	3	4	2
Fígado	20g	25g	30g	-	-	1	-	1
Frango - coxa e sobrecoxa	30g	40g	50g	2	2	2	2	2
Frango – peito	30g	40g	50g	1	3	2	3	1

VERDURAS, LEGUMES E OVOS				
	Quantidade per	Quantidade per	Quantidade per	NÚMERO DE REFEIÇÕES POR SEMANA



CARDÁPIOS CMEIS – MAIO/2023

ALIMENTO	capita 6 a 11 meses	capita 1 a 3 anos	capita 4 a 5 anos	1ª semana 02 a 05/05	2ª Semana 08 a 13/05	3ª Semana 15 a 19/05	4ª Semana 22 a 26/05	5ª Semana 29/05 a 02/06
Acelga	-	10g	10g	1	-	1	-	-
Agrião	-	10g	10g	-	-	-	-	-
Alface	10g	10g	20g	1	2	1	2	1
Alho	0,5g	0,5g	0,5g	8	12	10	10	8
Abóbora	20g	20g	30g	2	2	2	2	2
Abobrinha	20g	20g	30g	1	2	2	1	2
Batata	20g	20g	20g	2	2	2	1	1
Batata doce	20g	20g	20g	-	1	-	1	-
Berinjela	20g	20g	30g	-	1	-	1	-
Beterraba	20g	20g	30g	3	2	3	1	3
Brócolis	10g	10g	10g	1	-	1	-	-
Cará	20g	20g	20g	1	-	1	-	1
Cebola	2g	3g	3g	8	12	10	10	8
Cenoura	20g	20g Refresco – 5 g	30g Refresco - 10g	2	3	2	2	1
Chuchu	20g	20g	30g	1	2	2	2	2
Couve	10g	10g	10g	1	2	1	2	1
Couve-flor	20g	20g	30g	-	1	-	1	-
Espinafre	10g	10g	10g	-	-	-	-	-
Inhame	20g	20g	20g	-	-	-	-	-
Mandioca	20g	20g	20g	-	1	1	1	1
Milho verde	30g	40g	40g	1	1	1	1	1
Pepino	-	20g	30g	-	1	-	-	-



CARDÁPIOS CMEIS – MAIO/2023

Quiabo	20g	20g	30g	-	-	-	-	-
Rabanete	-	20g	30g	1	-	1	-	1
Repolho	20g	20g	30g	-	1	1	1	1
Tomate	20g	20g	30g	6 a 11meses – 2 1 a 5 anos - 4	6 a 11meses – 2 1 a 5 anos - 4	6 a 11meses – 2 1 a 5 anos - 4	6 a 11meses – 2 1 a 5 anos - 4	6 a 11meses – 2 1 a 5 anos - 4
Vagem	20g	20g	30g	1	2	1	2	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	50 g (1 unid.) - almoço e jantar; 7g torta de sal; 5g pão; 2,5g – bisc. polvilho	1 almoço 1 pão 1 torta	1 jantar 2 bisc. Polvilho 3 pães 1 bolo 1 bisc. queijo	1 almoço 2 bisc. Polvilho 2 pães 1 torta	1 jantar 2 bisc. Polvilho 2 pães 1 bolo 1 bisc. queijo	1 almoço 1 bisc. Polvilho 1 pão 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 08 a 13/05	3ª Semana 15 a 19/05	4ª Semana 22 a 26/05	5ª Semana 29/05 a 02/06
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	-	-	-	-	-
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 1 leite enriquecido 1 almoço	1 colação 1 leite enriquecido	1 colação 1 leite enriquecido 1 almoço	1 colação 1 leite enriquecido	1 colação 1 leite enriquecido 1 almoço
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 suco 10g para salada	150g para colação e 75g de sobremesa 200g para suco 10g para salada e bolo	1 colação 1 refresco 1 salada	1 colação 1 refresco	1 colação 1 refresco 1 salada	1 refresco	1 colação 1 refresco



CARDÁPIOS CMEIS – MAIO/2023

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 sobremesa 1 leite enriquecido	1 colação 1 sobremesa	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 sobremesa	1 sobremesa	1 sobremesa 1 colação	1 sobremesa	1 sobremesa 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 sobremesa	1 refresco 1 colação	1 sobremesa 1 colação	1 refresco 1 colação	1 sobremesa 1 colação
Morango	30g	40g	50g	-	-	-	-	-
Tangerina	40g (1/2 unidade pequena) para colação e sobremesa	80g (1 unidade pequena) para colação 40g para sobremesa	100g (1 unidade média) para colação ou suco 50g para sobremesa	1 colação 1 refresco	2 colações	1 colação 1 refresco	2 colações	1 refresco
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 08 a 13/05	3ª Semana 15 a 19/05	4ª Semana 22 a 26/05	5ª Semana 29/05 a 02/06
Iogurte	-	-	150ml	-	-	-	-	-
Queijo curado ralado	-	3g	3g	1 cuscuz 1 torta	1 biscoito de queijo	1 cuscuz 1 torta	1 biscoito de queijo	1 cuscuz 1 torta
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 escondidinho	1 recheio pão 1 macarronada	1 escondidinho	1 recheio pão 1 macarronada	1 escondidinho

CARDÁPIOS CMEIS – MAIO/2023

PANIFICADOS		
Panificados	Per capita	Dia do Mês
Pão francês (1 a 5 anos)	25g (1/2 unidade ou 1 unidade pequena)	Desjejum – 02,04,09,12,16,18,23,26,30,01/04
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 – 03,10,17 Lanche da tarde – 12,15,26
Pão de batata caseiro (1 a 5 anos) – preparar no CMEI (ver ficha técnica) ou adquirir sem aditivos (conservantes, aromatizantes, estabilizantes, emulsificantes, espessantes e corantes artificiais)	25g (1/2 unidade média ou 1 unidade pequena)	Lanche da tarde – 08,22
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 – 11,25
Broa de milho de sal (sem presunto e outros embutidos) (1 a 5 anos)	25g (2 unidades pequenas)	Lanche da tarde – 10