

## **CARDÁPIOS CMEIS – AGOSTO/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 chupinha;
- 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 – AGOSTO/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
<b>Desjejum</b>	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
<b>Colação</b>	Leite materno ou fórmula infantil e Fruta	Leite materno e Fruta	Leite materno e Fruta	Leite materno e Fruta
<b>Almoço</b>	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
<b>Lanche da tarde</b>	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
<b>Jantar</b>	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*. Livreto para gestores. Brasília: Ministério da Saúde, 2018.



**CARDÁPIOS CMEIS – AGOSTO/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	517,8	25,7	72,5	13,9	7,3	302,4	3,0	2,3	90,9	552,0	406,4	32,3
1-3 anos	864,4	34,8	131,5	22,2	10,9	363,0	4,1	3,2	129,3	1084,3	565,3	68,8
4-5 anos	1064,9	43,0	163,8	26,4	14,6	442,4	5,4	4,0	170,1	1143,1	731,6	87,8

	% de macronutrientes		
	Proteína	Carboidrato	Lipídio
6-11 meses	19,9	56,0	24,1
1-3 anos	16,1	60,8	23,1
4-5 anos	16,1	61,5	22,3

## CARDÁPIOS CMEIS – AGOSTO/2023

### CRIANÇAS DE 6 MESES A 11 MESES

Semana 1 (03 e 04/08) / Semana 3 (14 a 18/08) / Semana 5 (28/08 a 01/09)

Refeição	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
<b>Desejum</b> 7:30	Leite materno ou Fórmula infantil (conforme faixa etária) <b>ou</b> Leite integral puro	Leite materno ou Fórmula infantil (conforme faixa etária) <b>ou</b> Leite integral puro	Leite materno ou Fórmula infantil (conforme faixa etária) <b>ou</b> Leite integral puro	Leite materno ou Fórmula infantil (conforme faixa etária) <b>ou</b> Leite integral puro	Leite materno ou Fórmula infantil (conforme faixa etária) <b>ou</b> Leite integral puro
<b>Colação</b> - 9:00	Raspas de maçã ou maçã picada	Suco de tangerina (mexerica) ou tangerina em gomos	Papa de banana ou banana	Papa de mamão ou mamão	- Melancia amassada ou em pedaços
<b>Almoço</b> - 10:30	- Quibebe de mandioca com carne suína - Beterraba refogada - Arroz - Feijão - Melancia amassada ou em pedaços	- Picadinho de carne com batata e chuchu - Arroz - Feijão	- Ovos mexidos com tomate - Arroz - Feijão - Caldo de laranja ou laranja picada	- Carne em iscas com abóbora e couve-flor - Arroz - Feijão	- Frango (peito) em íscas refogado com batata - Arroz com brócolis - Feijão - Raspas de maçã ou maçã em fatias
<b>Lanche</b> 13:30	Leite materno ou Fórmula infantil (conforme faixa etária) <b>ou</b> Leite integral puro	Leite materno ou Fórmula infantil (conforme faixa etária) <b>ou</b> Leite integral puro	Leite materno ou Fórmula infantil (conforme faixa etária) <b>ou</b> Leite integral puro	Leite materno ou Fórmula infantil (conforme faixa etária) <b>ou</b> Leite integral puro	Leite materno ou Fórmula infantil (conforme faixa etária) <b>ou</b> Leite integral puro
<b>Jantar</b> 16:00	- Frango (coxa e sobrecoxa) ao molho de açafrão - Refogado de couve-flor e brócolis - Arroz - Feijão	- Arroz com peito de frango, cenoura e abobrinha em cubinhos - Feijão	- Sopa de frango (peito) desfiado, macarrão, feijão, cará, cenoura, vagem, repolho e couve	- Galinhada (coxa e sobrecoxa) com milho verde - Beterraba refogada - Tutu de feijão	- Carne de panela (carne em cubos bem cozida) - Chuchu refogado - Arroz - Feijão

## CARDÁPIOS CMEIS – AGOSTO/2023

### CRIANÇAS DE 6 MESES A 11 MESES

#### Semana 2 (07 a 11/08) / Semana 4 (21 a 25/08)

Refeição	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
<b>Desejum</b> 7:30	Leite materno ou Fórmula infantil (conforme faixa etária) <b>ou</b> Leite integral puro	Leite materno ou Fórmula infantil (conforme faixa etária) <b>ou</b> Leite integral puro	Leite materno ou Fórmula infantil (conforme faixa etária) <b>ou</b> Leite integral puro	Leite materno ou Fórmula infantil (conforme faixa etária) <b>ou</b> Leite integral puro	Leite materno ou Fórmula infantil (conforme faixa etária) <b>ou</b> Leite integral puro
<b>Colação - 9:00</b>	Melancia amassada ou picada	Papa de mamão ou mamão	Papa de banana ou banana	- Suco de tangerina (mexerica) ou gomos	- Raspas de maçã ou maçã em fatias
<b>Almoço - 10:30</b>	- Frango (peito) em cubos refogado com batata em cubos e açafrão - Chuchu refogado - Arroz - Feijão - Raspas de maçã ou maçã em fatias	- Arroz com frango (peito) desfiado - Feijão com cenoura e beterraba	- Íscas finas de fígado refogadas - Batata em cubos refogada com açafrão - Arroz com vagem - Feijão - Melancia amassada ou em cubos	- Arroz com carne e milho verde - Banana assada - Feijão	- Ovos mexidos - Arroz com brócolis - Feijão com beterraba picadinha - Suco de laranja ou laranja
<b>Lanche</b> 13:30	Leite materno ou Fórmula infantil (conforme faixa etária) <b>ou</b> Leite integral puro	Leite materno ou Fórmula infantil (conforme faixa etária) <b>ou</b> Leite integral puro	Leite materno ou Fórmula infantil (conforme faixa etária) <b>ou</b> Leite integral puro	Leite materno ou Fórmula infantil (conforme faixa etária) <b>ou</b> Leite integral puro	Leite materno ou Fórmula infantil (conforme faixa etária) <b>ou</b> Leite integral puro
<b>Jantar</b> 16:00	- Carne moída ao molho com tomate - Couve picadinha refogada - Arroz - Feijão	- Arroz Maria Izabel (com carne suína em cubinhos) - Abobrinha refogada - Feijão	- Sopa de carne desfiada, feijão, macarrão, mandioca, abóbora, chuchu e couve-flor	- Macarrão colorido (peito de frango, cenoura e abobrinha) - Arroz - Feijão	- Frango (coxa e sobrecoxa) assado com batatas - Arroz com cenoura em cubinhos - Feijão

## CARDÁPIOS CMEIS – AGOSTO/2023

### CRIANÇAS DE 12 MESES A 5 ANOS

#### SEMANA 1 (03 E 04/08) / SEMANA 3 (14 A 18/08) / SEMANA 5 (28/08 A 01/09)

Refeição	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
<b>Desejum (1 a 3 anos)</b> 7:30	- Leite integral puro - Biscoito de polvilho caseiro	- Leite integral puro - Pão francês (com manteiga a partir dos 2 anos)	- Leite integral puro - Pão de forma caseiro (com manteiga a partir dos 2 anos)	- Leite integral puro - Pão francês (com manteiga a partir dos 2 anos)	- Leite integral puro - Cuscuz (com manteiga a partir dos 2 anos)
<b>Desejum (4 a 5 anos)</b> 7:30	- Leite integral puro ou com cacau 100% - Peta/Biscoito de polvilho	- Leite integral puro ou caramelado - Pão francês com manteiga	- Leite integral puro ou adoçado - Pão de forma caseiro com manteiga	- Leite integral puro ou com cacau 100% - Pão francês com manteiga	- Leite integral puro ou caramelado - Cuscuz com manteiga
<b>Colação - 9:30</b>	Maçã	Tangerina em gomos	Banana	Mamão	Melancia
<b>Almoço - 11:00</b>	- Vinagrete - Quibebe de mandioca com carne suína - Beterraba refogada - Arroz - Feijão - Melancia	- Salada de repolho, abacaxi e salsinha - Picadinho de carne com batata e chuchu - Arroz - Feijão	- Salada de alface e acelga - Omelete de forno com tomate, espinafre e queijo - Arroz - Feijão - Laranja	- Salada de tomate em rodela - Estrogonofe de abóbora, couve-flor e carne - Arroz - Feijão	- Salada de rabanete - Frango (peito) em íscas refogado com batata - Arroz com brócolis - Feijão - Maçã
<b>Lanche (1 a 3 anos)</b> 14:00	- Refresco de abacaxi - Cuscuz com queijo curado ralado	- Leite integral puro - Cookie de banana, aveia e uva passa (sem açúcar)	- Refresco de melancia (ou a fruta) - Pão de queijo	- Leite integral puro - Biscoito de polvilho caseiro	- Refresco de tangerina (ou a fruta) - Torta de legumes (cenoura, abobrinha, tomate)
<b>Lanche (4 a 5 anos)</b> 14:00	- Refresco de abacaxi - Cuscuz com queijo curado ralado	- Leite integral puro ou adoçado - Cookie de banana, aveia e uva passa (sem açúcar)	- Refresco de melancia (ou servir a fruta) - Pão de queijo	- Leite integral puro - Biscoito de polvilho caseiro	- Refresco de tangerina (ou a fruta) - Torta de legumes (cenoura, abobrinha, tomate)
<b>Jantar</b> 16:30	- Frango (coxa e sobrecoxa) ao molho de açafrão - Refogado de couve-flor e brócolis - Arroz - Feijão	- Arroz com peito de frango, cenoura e abobrinha em cubinhos - Feijão	- Sopa de frango (peito) desfiado, macarrão, feijão, cará, cenoura, vagem, repolho e couve	- Galinhada (coxa e sobrecoxa) com milho verde - Beterraba refogada - Tutu de feijão	- Carne de panela (carne em cubos bem cozida) - Chuchu refogado - Arroz - Feijão



## CARDÁPIOS CMEIS – AGOSTO/2023

### CRIANÇAS DE 12 MESES A 5 ANOS

#### Semana 2 (07 a 11/08) / Semana 4 (21 a 25/08)

<b>Refeição</b>	<b>2ª feira</b>	<b>3ª feira</b>	<b>4ª feira</b>	<b>5ª feira</b>	<b>6ª feira</b>
<b>Desejum (1 a 3 anos)</b> 7:30	- Leite integral puro - Biscoito de polvilho caseiro	- Leite integral puro - Pão francês (com manteiga a partir dos 2 anos)	- Leite integral puro - Cuscuz (com manteiga a partir dos 2 anos)	- Leite integral puro - Pão de forma caseiro (com manteiga a partir dos 2 anos)	- Leite integral puro - Pão francês (com manteiga a partir dos 2 anos)
<b>Desejum (4 a 5 anos)</b> 7:30	- Leite integral puro ou adoçado - Biscoito de polvilho caseiro	- Leite integral puro ou com cacau 100% - Pão francês com manteiga	- Leite integral puro ou caramelado com canela - Cuscuz com manteiga	- Leite integral puro ou adoçado - Pão de forma caseiro com manteiga	- Leite integral puro ou com cacau 100% - Torradas de pão francês com manteiga
<b>Colação - 9:30</b>	Melancia em pedaços	Mamão	Banana	Tangerina	Maçã
<b>Almoço - 11:00</b>	- Salada de repolho e salsinha - Frango (peito) em cubos refogado com batata em cubos e açafrão - Chuchu refogado - Arroz - Feijão - Maçã	- Salada de agrião e alface - Arroz com frango (peito) e cenoura em cubos - Beterraba refogada - Feijão	- Salada de tomate em rodela - Íscas de fígado refogadas - Batata em cubos refogada com açafrão - Arroz com vagem - Feijão - Melancia	- Salada de couve e alface - Arroz com carne em cubos e milho verde - Banana assada - Feijão	- Salada de pepino e tomate - Ovos mexidos - Arroz com brócolis - Feijão com beterraba - Laranja
<b>Lanche (1 a 3 anos)</b> 14:00	- Refresco de laranja (ou a fruta) - Pão de batata caseiro com queijo mussarela	- Leite integral puro - Bolo de banana, aveia, uva passa e canela (sem açúcar)	- Refresco de abacaxi com hortelã - Palito de queijo	- Leite enriquecido com banana, mamão e aveia	- Leite integral puro - Broa de milho de sal sem embutidos (salsicha, presunto, linguiça, etc)
<b>Lanche (4 a 5 anos)</b> 14:00	- Refresco de laranja (ou a fruta) - Pão de batata caseiro com queijo mussarela	- Leite integral puro ou adoçado - Bolo de banana, aveia, uva passa e canela (sem açúcar)	- Refresco de abacaxi com hortelã - Palito de queijo	- Leite enriquecido com banana, mamão e aveia	- Leite integral puro ou adoçado - Broa de milho de sal sem embutidos (salsicha, presunto, linguiça, etc)
<b>Jantar</b> 16:30	- Almôndega de carne moída ao molho com tomate - Farofa de couve picadinha - Arroz - Feijão	- Arroz Maria Izabel (com carne suína em cubinhos) - Abobrinha refogada - Feijão	- Sopa de carne desfiada, feijão, macarrão, mandioca, abóbora, chuchu e couve-flor	- Macarrão cremoso (molho branco) peito de frango, cenoura e abobrinha - Arroz - Feijão	- Frango (coxa e sobrecoxa) assado com batatas - Arroz com cenoura em cubinhos - Feijão

## CARDÁPIOS CMEIS – AGOSTO/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 – AGOSTO/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	9	0,2g	0,2g	0,2g
Açúcar	Geral - 13 Com cacau - 9	-	-	Geral – 5g Leite com cacau - 3g
Arroz	42	20g	25g	35g
Aveia (farinha ou flocos)	2	-	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)	5	-	25g	25g
Cacau em pó 100%	9	-	-	3g
Coco natural	-	-	3,5g	5,5g
Ervilha seca	-	3g	3g	3g
Farinha de mandioca	Tutu – 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	Pão de forma – 4 Pão de batata - 2 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	46	10g	10g	15g
Fermento biológico	Pães - 6	-	0,25g	0,25g
Fermento em pó	Bolos - 2	-	0,8g	0,8g
Flocos de milho (cuscut) não transgênico	6	-	25g	25g
Fubá de milho	-	-	5g	5g
Leite em pó (quando não utilizar o leite líquido)	6 a 11 meses – 44 1 a 5 anos - 33	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 – AGOSTO/2023

<b>Leite líquido (quando não utilizar o leite em pó)</b>	6 a 11 meses – 44 1 a 5 anos - 33	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
<b>Lentilha</b>	-	5g	5g	5g
<b>Macarrão para macarronada</b>	2	5g	10g	10g
<b>Macarrão para sopa</b>	4	15g	20g	25g
<b>Manteiga de leite</b>	18	-	3g ( a partir dos dois anos)	3g
<b>Milho para pipoca</b>	-	-	10g (a partir dos 3 anos)	10g
<b>Óleo</b>	46	2ml	2ml para almoço e jantar 1ml para lanche	3ml 1ml para lanche
<b>Polvilho (para biscoito feito na instituição)</b>	5	-	23g	23g
<b>Sal</b>	46	0,5g	1g para almoço e jantar 0,5g para lanche	1g para almoço e jantar 0,5g para lanche
<b>Trigo moído para quibe</b>	-	-	6g	10g
<b>Uva passa</b>	4	-	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 (03 e 04/08)	2ª semana (07 a 11/08)	3ª semana (14 a 18/08)	4ª semana (21 a 25/08)	5ª semana (28/08 a 01/09)
<b>Carne suína</b>	20g	25g	30g	-	1	1	1	1
<b>Carne Bovina</b>	25g	30g	35g	2	4	3	4	3
<b>Fígado</b>	20g	25g	30g	-	1	-	1	-
<b>Frango - coxa e sobrecoxa</b>	30g	40g	50g	1	1	2	1	2
<b>Frango – peito</b>	30g	40g	50g	1	3	3	3	3
<b>Filé de pescado</b>	20g	25g	30g	-	-	-	-	-



### CARDÁPIOS CMEIS – AGOSTO/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 e 04/08)	2ª semana (07 a 11/08)	3ª semana (14 a 18/08)	4ª semana (21 a 25/08)	5ª semana (28/08 a 01/09)
Acelga	-	10g	10g	-	-	1	-	1
Agrião	-	10g	10g	-	1	-	1	-
Alface	10g	10g	10g	-	1	1	1	1
Alho	0,5g	0,5g	0,5g	4	10	10	10	10
Abóbora	20g	20g	30g	1	1	1	1	1
Abobrinha	20g	20g	30g	1	2	2	2	2
Batata	20g	20g	20g	1	2	2	2	2
Batata doce	20g	20g	20g	-	-	-	-	-
Berinjela	20g	20g	30g	-	-	-	-	-
Beterraba	20g	20g	30g	1	2	2	2	2
Brócolis	10g	10g	10g	1	1	1	1	1
Cebola	2g	3g	3g	4	10	10	10	10
Cenoura	20g	20g	30g	1	3	3	3	3
Chuchu	20g	20g	30g	1	2	2	2	2
Couve	10g	10g	10g	-	1	2	1	2
Couve-flor	20g	20g	30g	1	1	2	1	2
Espinafre	10g	10g	10g	-	1	-	1	-
Mandioca	20g	20g	20g	-	1	1	1	1
Milho verde	20g	20g	20g	1	1	1	1	1
Pepino	-	20g	30g	-	1	-	1	-



## CARDÁPIOS CMEIS – AGOSTO/2023

<b>Pimentão</b>	5g	7g	7g	-	-	-	-	-
<b>Quiabo</b>	20g	20g	30g	-	-	-	-	-
<b>Rabanete</b>	20g	20g	30g	1	-	1	-	1
<b>Repolho</b>	20g	20g	30g	6 a 11 meses – 0 1 a 5 anos - 0	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
<b>Tomate</b>	20g	20g	30g	6 a 11 meses – 0 1 a 5 anos - 2	6 a 11 meses – 1 1 a 5 anos - 3	6 a 11 meses – 1 1 a 5 anos - 3	6 a 11 meses – 1 1 a 5 anos - 3	6 a 11 meses – 1 1 a 5 anos - 3
<b>Vagem</b>	20g	20g	30g	-	1	1	1	1
<b>Ovos</b>	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 bisc. de polvilho 1 torta	1 almoço; 2 pães 1 bisc. de polvilho 1 bolo; 1 palito de queijo	1 almoço 2 bisc. de polvilho 2 pães, 1 cookie, 1 pão de queijo 1 torta	1 almoço; 2 pães 1 bisc. de polvilho 1 bolo; 1 palito de queijo	1 almoço 2 bisc. de polvilho 2 pães, 1 cookie, 1 pão de queijo 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 (03 e 04/08)	2ª semana (07 a 11/08)	3ª semana (14 a 18/08)	4ª semana (21 a 25/08)	5ª semana (28/08 a 01/09)
<b>Abacate</b>	25g	40g	50g	-	-	-	-	-
<b>Abacaxi</b>	-	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 salada (1 a 5 anos) 1 refresco	1 refresco	1 salada (1 a 5 anos) 1 refresco
<b>Banana</b>	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 cookie	1 colação 1 bolo 1 leite enriquecido	1 colação 1 cookie	1 colação 1 bolo 1 leite enriquecido	1 colação 1 cookie
<b>Coco maduro</b>	-	3,5g	5,5g	-	-	-	-	-
<b>Goiaba</b>	40g	60g 40g para creme ou	80g 60g para creme ou	-	-	-	-	-



### **CARDÁPIOS CMEIS – AGOSTO/2023**

		refresco	refresco					
<b>Laranja</b>	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 refresco 1 sobremesa	1 refresco 1 sobremesa	1 refresco 1 sobremesa	1 refresco 1 sobremesa
<b>Maçã</b>	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 sobremesa	1 colação 1 sobremesa	1 sobremesa	1 colação 1 sobremesa
<b>Mamão</b>	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 leite enriquecido	1 colação	1 colação 1 leite enriquecido	1 colação
<b>Manga</b>	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	-	-	-	-	-
<b>Melancia</b>	75g para colação e sobremesa	100g para colação e refresco 75g para sobremesa	150g para colação e refresco 100g para sobremesa	1 sobremesa	1 colação 1 sobremesa	1 colação 1 sobremesa	1 colação 1 sobremesa	1 colação 1 sobremesa
<b>Morango</b>	30g	40g	50g	-	-	-	-	-
<b>Tangerina</b>	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 refresco	1 colação	1 colação 1 refresco	1 colação	1 colação 1 refresco
<b>Polpa de frutas (goiaba/acerola, abacaxi, caju, maracujá, manga)</b>	-	30g	40g	-	-	-	-	-



## CARDÁPIOS CMEIS – AGOSTO/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 e 04/08)	2ª semana (07 a 11/08)	3ª semana (14 a 18/08)	4ª semana (21 a 25/08)	5ª semana (28/08 a 01/09)
Iogurte	-	-	150ml	-	-	-	-	-
Queijo curado ralado	-	3g	3g	1 torta	1 cuscuz e 1 palito de queijo	1 torta e 1 pão de queijo	1 cuscuz e 1 palito de queijo	1 torta e 1 pão 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 de pão 1 cuscuz	1 omelete e 1 pão	1 recheio de pão 1 cuscuz	1 omelete e 1 pão

PANIFICADOS		
Panificados	Per capita	Dia do Mês
Pão francês (1 a 5 anos)	25g (1/2 unidade ou 1 unidade pequena)	Desjejum – 03,08,11,15,17,22,25,29,31
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 – 10,16,24,30
Pão de queijo ou biscoito de queijo ou palito 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 - 09,16,23,30
Broa de milho de sal (sem presunto e outros embutidos) (1 a 5 anos)	25g (2 unidades pequenas)	Lanche da tarde - 11,25