

CARDÁPIOS CMEIS – SETEMBRO/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 – SETEMBRO/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*. Livreto para gestores. Brasília: Ministério da Saúde, 2018.

CARDÁPIOS CMEIS – SETEMBRO/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	515,3	25,4	72,0	14,0	7,3	300,4	3,0	2,4	88,1	550,7	391,8	32,8
1-3 anos	839,1	33,8	129,0	20,9	11,1	345,0	4,1	3,4	126,8	1124,4	518,1	82,2
4-5 anos	1025,4	41,8	159,5	24,5	15,0	422,7	5,4	4,2	167,7	1165,6	691,0	105,2

	% de macronutrientes		
	Proteína	Carboidrato	Lipídio
6-11 meses	19,7	55,9	24,4
1-3 anos	16,1	61,5	22,4
4-5 anos	16,3	62,2	21,5

CARDÁPIOS CMEIS – SETEMBRO/2023

CRIANÇAS DE 6 MESES A 11 MESES

Semana 1 (04 a 06/09) / Semana 3 (18 a 23/09)

Refeição	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado
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	Raspa de maçã ou maçã	Suco de laranja ou laranja	Papa de mamão ou mamão picado	Papa de banana ou banana	Melancia raspada ou em pedaços	Suco de laranja ou laranja
Almoço - 10:30	- Carne rica (carne moída ou picadinha com cenoura, vagem e tomate) - Arroz - Feijão - Banana	- Fígado picadinho refogado - Chuchu refogado - Arroz - Feijão com beterraba	- Macarrão com carne moída, abobrinha, couve-flor e tomate - Arroz - Feijão - Melancia raspada ou em cubos	- Frango ao molho com batata e tomate (coxa e sobrecoxa) - Arroz - Feijão	- Frango (peito) em cubinhos refogado com açafrão - Beterraba refogada - Arroz - Feijão - Papa de mamão ou mamão picado	- Carne suína com abóbora em cubos refogadas - Arroz com brócolis - Feijão
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	- Ovos mexidos com abobrinha em cubos e cheiro verde - Arroz - Feijão	- Carne suína em cubos ao molho com batatas - Couve refogada - Arroz - Feijão	- Iscas de peito de frango refogadas com vagem - Arroz - Feijão	- Sopa de carne moída ou picadinha, macarrão, feijão, cará, abóbora, chuchu e couve	- Arroz com carne e cenoura ralada - Feijão	- Arroz com peito de frango em cubos - Abobrinha e milho refogados - Feijão

CARDÁPIOS CMEIS – SETEMBRO/2023

CRIANÇAS DE 6 MESES A 11 MESES

Semana 2 (11 a 15/09) / Semana 4 (25/09 a 28/09)

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 tangerina ou tangerina	Papa de banana ou banana	Raspa de maçã ou maçã	Papa de mamão ou mamão picado	Melancia raspada ou em pedaços
Almoço - 10:30	- Iscas finas de carne suína com couve-flor e chuchu refogados - Arroz - Feijão - Melancia raspada ou em cubos	- Quibebe de carne (com mandioca) - Arroz com abobrinha - Feijão	- Ovo cozido com tomate ao molho - Arroz com cenoura ralada - Feijão - Suco de laranja ou laranja	- Galinhada (coxa e sobrecoxa) - Creme de milho - Feijão	- Refogado de carne moída, tomate e vagem picado - Arroz - Feijão - Papa de banana ou em rodela
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	- Frango assado (coxa e sobrecoxa) com batatas - Arroz com cenoura em cubinhos - Feijão	- Sopa de peito de frango em cubinhos, macarrão, lentilha, inhame, beterraba, abóbora, repolho e açafrão	- Picadinho de cará com carne em cubos - Abobrinha refogada - Arroz - Feijão	- Arroz com carne - Abóbora assada com ervas finas - Tutu de feijão com couve	- Frango (peito) em cubos refogados com couve-flor e cenoura - Arroz - Feijão

CARDÁPIOS CMEIS – SETEMBRO/2023

CRIANÇAS DE 12 MESES A 5 ANOS - Semana 1 (04 a 06/09) / Semana 3 (18 a 23/09)

Refeição	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado
Desejum (1 a 3 anos) - 7:30	- 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 - Biscoito de polvilho caseiro	- Leite integral puro - Pão de queijo	- Leite integral puro - Pão de forma caseiro (com manteiga a partir dos 2 anos)
Desejum (4 a 5 anos) 7:30	- Leite integral puro ou caramelado com canela - Pão francês com manteiga	- Leite integral puro com cacau em pó 100% - Cuscuz com manteiga	- Leite integral puro ou adoçado - Pão de forma caseiro com manteiga	- Leite integral puro ou com cacau em pó 100% - Biscoito de polvilho caseiro	- Leite integral puro ou caramelado - Pão de queijo	- Leite integral puro ou adoçado - Pão de forma caseiro com manteiga
Colação - 9:30	Melancia em pedaços	Laranja	Mamão picado	Banana	Maçã	Laranja
Almoço - 11:00	- Salada de pepino - Carne rica (carne moída ou picadinha com cenoura, vagem e tomate) - Arroz - Feijão - Banana	- Vinagrete - Fígado picadinho refogado - Chuchu refogado - Arroz - Feijão com beterraba	- Salada de alface - Macarrão de forno (carne desfiada ou moída, abobrinha, couve-flor, tomate e queijo curado ralado) - Arroz - Feijão - Melancia	- Salada de repolho e cheiro verde - Frango (coxa e sobrecoxa) ao molho com batata e tomate - Arroz - Feijão	- Salada de tomate em rodelas - Frango (peito) em cubinhos refogado com açafrão - Beterraba refogada - Arroz - Feijão - Mamão	- Salada de acelga - Carne suína com abóbora em cubos refogadas - Arroz com brócolis - Feijão
Lanche (1 a 3 anos) 14:00	- Refresco natural de tangerina (sem açúcar) - Biscoito de polvilho caseiro	- Refresco natural de abacaxi (sem açúcar) - Pão francês com carne moída e tomate	- Creme de morango com banana (sem açúcar)	- Refresco natural de laranja - Cuscuz com queijo ralado	- Refresco natural de melancia (sem açúcar) - Pãozinho de abóbora recheado com queijo mussarela	- Leite enriquecido com banana e mamão
Lanche (4 a 5 anos) 14:00	- Refresco natural de tangerina (sem açúcar) - Biscoito de polvilho caseiro	- Refresco natural de abacaxi (sem açúcar) - Pão francês com carne moída e tomate	- Creme de morango com banana (sem açúcar)	- Refresco natural de laranja - Cuscuz com queijo ralado	- Refresco natural de melancia (sem açúcar) - Pãozinho de abóbora recheado com queijo mussarela	- Leite enriquecido com banana e mamão
Jantar 16:30	- Farofa de ovos mexidos com abobrinha em cubos e cheiro verde - Arroz - Feijão	- Carne suína em cubos ao molho com batatas e açafrão - Couve refogada - Arroz - Feijão	- Iscas de peito de frango refogadas com vagem - Arroz - Feijão	- Sopa de carne moída ou picadinha, macarrão, feijão, cará, abóbora, chuchu e couve	- Arroz com carne e cenoura ralada - Feijão	- Arroz com peito de frango em cubos - Abobrinha e milho refogados - Feijão

CARDÁPIOS CMEIS – SETEMBRO/2023

CRIANÇAS DE 12 MESES A 5 ANOS - Semana 2 (11 a 15/09) / Semana 4 (25/09 a 28/09)

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 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)	- Leite integral puro - Pão francês (com manteiga a partir dos 2 anos)	- Leite integral puro - Biscoito de polvilho caseiro
Desejum (4 a 5 anos) 7:30	- Leite integral puro ou com cacau em pó 100% - Torradas de pão de forma caseiro com manteiga	- Leite integral puro ou adoçado - Pão francês com manteiga	- Leite integral puro ou caramelado - Cuscuz com manteiga	- Leite integral puro ou com cacau em pó 100% - Pão francês com manteiga	- Leite integral puro ou adoçado - Biscoito de polvilho caseiro
Colação - 9:30	Tangerina	Banana	Maçã	Mamão	Melancia em cubos
Almoço - 11:00	- Salada de alface e agrião - Iscas finas de carne suína com chuchu refogados - Arroz - Feijão - Melancia	- Salada de acelga e tomate - Quibebe de carne - Arroz com abobrinha - Feijão	- Salada de alface - Ovo cozido com tomate ao molho - Arroz com cenoura ralada - Feijão - Laranja	- Vingrete - Galinhada (coxa e sobrecoxa) - Creme de milho - Feijão	- Salada de beterraba cozida - Rocambole de carne moída, tomate e vagem - Arroz - Feijão - Banana
Lanche (1 a 3 anos) 14:00	- Refresco natural de laranja com cenoura (sem açúcar) - Bolo de queijo de sal	- Leite integral puro - Biscoito de polvilho caseiro	- Refresco natural de melancia (sem açúcar) - Bolinho de arroz assado	- Leite integral enriquecido com banana, maçã e aveia (sem açúcar)	- Refresco natural de abacaxi (sem açúcar) - Pão de forma caseiro com queijo mussarela, tomate e orégano ao forno
Lanche (4 a 5 anos) 14:00	- Refresco natural de laranja com cenoura (sem açúcar) - Bolo de queijo de sal	- Leite integral puro ou com cacau em pó 100% - Biscoito de polvilho caseiro	- Refresco natural de melancia (sem açúcar) - Bolinho de arroz assado	- Leite integral enriquecido com banana, maçã e aveia (sem açúcar)	- Refresco natural de abacaxi (sem açúcar) - Pão de forma caseiro com queijo mussarela, tomate e orégano ao forno
Jantar 16:30	- Frango assado (coxa e sobrecoxa) com batatas - Arroz com cenoura em cubinhos - Feijão	- Sopa de peito de frango em cubos, macarrão, lentilha, inhame, abóbora, beterraba, repolho e açafrão	- Picadinho de cará com carne - Abobrinha refogada - Arroz - Feijão	- Arroz com carne - Abóbora assada com ervas finas - Tutu de feijão com couve	- Frango (peito) em cubos refogados com couve-flor e cenoura - Arroz - Feijão

CARDÁPIOS CMEIS – SETEMBRO/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 – SETEMBRO/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	7	0,2g	0,2g	0,2g
Açúcar	Com cacau - 9 Geral - 12	-	-	Geral – 5g Leite com cacau - 3g
Amido de milho	-	-	10g	15g
Arroz	35	20g	25g	30g 15g para arroz doce
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	2 farofas 2 tutus	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	7 pães, 2 bolos	-	15g para bolo 3g para molho branco	15g para bolo 4g para molho branco
Feijão	38	10g	10g	15g
Fermento biológico	7	-	0,25g	0,25g
Fermento em pó	2	-	0,8g	0,8g
Flocos de milho não transgênico	5	-	25g	25g
Fubá de milho	-	-	5g	5g

CARDÁPIOS CMEIS – SETEMBRO/2023

Leite em pó (quando não utilizar o leite líquido)	6 a 11 meses – 38 1 a 5 anos - 26	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
Leite líquido (quando não utilizar o leite em pó)	6 a 11 meses – 38 1 a 5 anos - 26	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
Lentilha	2	5g	5g	5g
Macarrão para macarronada	2	5g	10g	10g
Macarrão para sopa	3	15g	20g	25g
Manteiga	15	-	Manteiga de leite - 3g	Manteiga de leite - 3g
Milho para pipoca	-	-	10g (a partir dos 3 anos)	10g
Óleo	38	2ml	3ml para almoço e jantar 1ml para lanche	3ml 1ml para lanche
Polvilho (para biscoito caso seja caseiro)	5	-	23g	23g
Sal	38	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	-	-	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 (04 a 06/09)	2ª semana (11 a 15/09)	3ª semana (18 a 23/09)	4ª semana (25 a 28/09)
Carne suína	20g	25g	30g	1	1	1	1
Carne Bovina	25g	30g	35g	2 + 1 pão recheado	4	4 + 1 pão recheado	4
Fígado	20g	25g	30g	1	-	1	-
Frango - coxa e sobrecoxa	30g	40g	50g	-	2	1	2
Frango – peito	30g	40g	50g	1	2	3	2

CARDÁPIOS CMEIS – SETEMBRO/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 (04 a 06/09)	2ª semana (11 a 15/09)	3ª semana (18 a 23/09)	4ª semana (25 a 28/09)	-
Acelga	-	10g	10g	-	1	1	1	-
Agrião	-	10g	10g	-	1	-	1	-
Alface	10g	10g	20g	1	2	1	2	-
Alho	0,5g	0,5g	0,5g	6	10	12	10	-
Abóbora	20g	20g	30g	1	2	3	2	-
Abobrinha	20g	20g	30g	2	2	3	2	-
Batata	20g	20g	20g	1	1	2	1	-
Batata doce	20g	20g	20g	-	-	-	-	-
Berinjela	20g	20g	30g	-	-	-	-	-
Beterraba	20g	20g	30g	1	1	2	1	-
Brócolis	10g	10g	10g	-	-	1	-	-
Cará	20g	20g	20g	-	1	1	1	-
Cebola	2g	3g	3g	6	10	12	10	-
Cenoura	20g	20g	30g	1	3	2	3	-
Chuchu	20g	20g	30g	1	1	2	1	-
Couve	10g	10g	10g	1	1	2	1	-
Couve-flor	20g	20g	30g	1	1	1	1	-
Espinafre	10g	10g	10g	-	-	-	-	-
Inhame	20g	20g	20g	-	1	-	1	-
Mandioca	20g	20g	20g	-	1	-	1	-



CARDÁPIOS CMEIS – SETEMBRO/2023

Milho verde	30g	40g	40g	-	1	-	1	-
Pepino	-	20g	30g	1	-	1	-	-
Quiabo	20g	20g	30g	-	-	-	-	-
Rabanete	-	20g	30g	-	-	-	-	-
Repolho	20g	20g	30g	6 a 11 meses - 0 1 a 5 anos - 0	6 a 11 meses - 1 1 a 5 anos - 1	6 a 11 meses - 0 1 a 5 anos - 1	6 a 11 meses - 1 1 a 5 anos - 1	-
Tomate	20g	20g	30g	6 a 11 meses - 2 1 a 5 anos - 3	6 a 11 meses - 2 1 a 5 anos - 4	6 a 11 meses - 3 1 a 5 anos - 4	6 a 11 meses - 2 1 a 5 anos - 4	-
Vagem	20g	20g	30g	2	1	2	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	50 g (1/2 unid.) - almoço e jantar; 7g torta de sal; 5g pão; 2,5g – bisc. polvilho	1 jantar; 1 bisc. Polvilho; 1 pão	1 almoço; 2 pães; 2 bisc. Polvilho; 1 bolo; 1 bolinho de arroz	1 jantar; 3 pães; 2 bisc. Polvilho; 1 pão de queijo	1 almoço; 2 pães; 2 bisc. Polvilho; 1 bolo; 1 bolinho de arroz	-

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 (04 a 06/09)	2ª semana (11 a 15/09)	3ª semana (18 a 23/09)	4ª semana (25 a 28/09)	-
Abacate	25g	40g	50g	-	-	-	-	-
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	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 1 leite enriquecido	1 colação 1 sobremesa 1 leite enriquecido	1 sobremesa 1 colação 2 leites enriquecidos	1 colação 1 sobremesa 1 leite enriquecido	-
Coco maduro	-	3,5g	5,5g	-	-	-	-	-
Goiaba	40g	60g	80g	-	-	-	-	-

CARDÁPIOS CMEIS – SETEMBRO/2023

		40g para creme ou refresco	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	colação 1 refresco	2 colações 1 refresco	1 colação 1 refresco	-
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 colação 1 leite enriquecido	2 colações	1 colação 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 colação	1 colação 1 sobremesa 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 sobremesa	1 sobremesa 1 refresco 1 colação	1 sobremesa 1 refresco	1 sobremesa 1 refresco 1 colação	-
Morango	30g	40g	50g	1 creme	-	1 creme	-	-
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 refresco	1 colação	1 colação	1 colação	-
Uva	50g	80g	100g	-	-	-	-	-
Polpa de frutas (goiaba/acerola, abacaxi, caju, maracujá, manga)	-	30g	40g	-	-	-	-	-

CARDÁPIOS CMEIS – SETEMBRO/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 (04 a 06/09)	2ª semana (11 a 15/09)	3ª semana (18 a 23/09)	4ª semana (25 a 28/09)
Iogurte	-	-	150ml	-	-	-	-
Queijo curado ralado	-	3g	3g	1	2	3	2
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 recheio de pão	1 recheio de pão

PANIFICADOS		
Panificados	Per capita	Dia do Mês
Pão francês (1 a 5 anos)	25g (1/2 unidade ou 1 unidade pequena)	Desjejum – 04,12,14,18,25,27 Lanche da tarde – 05,19
Pão de forma caseiro (1 a 5 anos) – preparar no CMEI	25g (1 fatia)	Desjejum – 06,11,20,23,25 Lanche da tarde – 15,29
Pão de queijo ou biscoito de queijo (1 a 5 anos)	25g (1 unidade média)	Desjejum – 22
Broa de milho de sal (sem presunto) (1 a 5 anos)	25g (2 unidades pequenas)	-