

CARDÁPIOS CMEIS/CEIS – OUTUBRO/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;

CARDÁPIOS CMEIS/CEIS – OUTUBRO/2023

- Escovar os dentes da criança, quando aparecerem, pelo menos 2x/dia.

Introdução da alimentação complementar da criança a partir dos 6 meses (ou a partir dos 4 meses quando recebe leite de vaca)

Refeições	Aos 6 (ou 4 meses)	Ao completar 7-8 meses*	Ao completar 9-11 meses	Ao completar 12 meses
Desjejum	Leite materno ou fórmula infantil	Leite materno ou fórmula infantil	Leite materno ou fórmula infantil ou leite de vaca integral	Leite materno ou leite de vaca integral
Colação	Leite materno ou fórmula infantil e Fruta	Leite materno e Fruta	Leite materno e Fruta	Leite materno e Fruta
Almoço	Alimentos dos grupos dos cereais/raízes/ tubérculos, feijões, legumes/verduras e carne /ovo	Alimentos dos grupos dos cereais/raízes/ tubérculos, feijões, legumes/verduras e carne /ovo	Alimentos dos grupos dos cereais/raízes/ tubérculos, feijões, legumes/verduras e carne /ovo	Alimentos dos grupos dos cereais/raízes/ tubérculos, feijões, legumes/verduras e carne/ovo
Lanche da tarde	Leite materno ou fórmula infantil e fruta	Leite materno ou fórmula infantil e fruta	Leite materno ou de vaca integral e fruta	Leite materno ou leite de vaca integral e fruta ou Leite materno ou de vaca integral e cereal/raízes/tubérculos
Jantar	Leite materno ou fórmula infantil	Alimentos dos grupos dos cereais/raízes/ tubérculos, feijões, legumes/verduras e carne ou ovo	Alimentos dos grupos dos cereais/raízes/ tubérculos, feijões, legumes/verduras e carne ou ovo	Alimentos dos grupos dos cereais/raízes/ tubérculos, feijões, legumes/verduras e carne ou ovo

*Se a alimentação complementar foi introduzida aos 4 meses, incluir o jantar a partir dos 5-6 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/CEIS – OUTUBRO/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	520,0	25,1	72,6	14,3	7,3	306,7	3,0	2,3	91,1	560,3	432,1	41,1
1-3 anos	867,7	34,3	130,9	23,0	10,5	362,4	4,1	3,2	123,8	1147,8	565,8	74,1
4-5 anos	1075,3	43,0	162,1	28,3	14,4	443,4	5,6	4,2	163,6	1217,4	759,6	95,8

	% de macronutrientes		
	Proteína	Carboidrato	Lipídio
6-11 meses	19,3	55,9	24,8
1-3 anos	15,8	60,4	23,8
4-5 anos	16,0	60,3	23,7

CARDÁPIOS CMEIS/CEIS – OUTUBRO/2023

CRIANÇAS DE 6 MESES A 11 MESES

Semana 1 (02 a 06/10) / Semana 4 (23 a 27/10)

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 picada	Papa de mamão ou mamão picado	Papa de banana ou banana	Suco de laranja ou laranja em pedaços	Raspas de maçã ou maçã picada
Almoço - 10:30	- Frango em cubos (peito ou coxa e sobrecoxa) ao molho com abóbora - Arroz - Feijão - Suco de laranja ou laranja picada	- Ovos mexidos - Abobrinha ralada refogada - Arroz - Feijão com beterraba	- Picadinho de batata com carne moída - Arroz com vagem - Feijão - Papa de manga ou manga em cubos	- Cozido à brasileira (carne, cenoura, batatas e chuchu) - Arroz - Feijão	- Iscas de carne suína grelhadas ou refogadas - Couve refogada - Arroz - Feijão - Papa de banana ou banana
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 Maria Izabel - Chuchu refogado com açafrão - Feijão	- Arroz com frango desfiado (peito ou coxa e sobrecoxa), cenoura, chuchu e tomate - Feijão	- Sopa de frango em cubos (peito ou coxa e sobrecoxa), macarrão, feijão, mandioca, abóbora, beterraba e couve	- Frango (peito ou coxa e sobrecoxa) em cubos ao molho de açafrão - Arroz com abobrinha - Feijão	- Ovo cozido - Banana nanica assada - Arroz com vagem e pimentão - Feijão



CARDÁPIOS CMEIS/CEIS – OUTUBRO/2023

CRIANÇAS DE 6 MESES A 11 MESES

Semana 3 (16 a 20/10) / Semana 5 (30/10 a 01/11)

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	Maçã raspada ou em fatias	Papa de banana ou banana	Papa de mamão ou mamão picado	Papa de banana ou banana	Suco de melancia ou melancia picada
Almoço - 10:30	- Fígado em íscas refogado - Milho verde refogado - Arroz - Feijão - Mamão amassado ou em fatias	- Frango moído ou picadinho (peito ou coxa e sobrecoxa) ao molho com tomate - Beterraba em cubos refogada - Arroz - Feijão	- Ovo cozido - Arroz com cenoura e abobrinha - Feijão - Maçã raspada ou em fatias	- Carne suína em cubos refogada com couve-flor e pimentão - Batata <i>sauté</i> - Arroz - Feijão	- Galinhada (peito ou coxa e sobrecoxa) - Vagem refogada - Feijão - Melancia em cubos ou suco
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	- Carne moída com tomate - Chuchu refogado - Arroz - Feijão	- Sopa de carne bovina em cubos, macarrão, feijão, batata, cenoura e repolho	- Frango (peito ou coxa e sobrecoxa) em íscas com mandioca ao molho de açafrão - Couve refogada - Arroz - Feijão	- Frango assado (coxa e sobrecoxa) com batatas - Arroz com abóbora em cubos - Feijão	- Ovos mexidos - Arroz com cenoura ralada - Feijão com beterraba



CARDÁPIOS CMEIS/CEIS – OUTUBRO/2023

CRIANÇAS DE 12 MESES A 5 ANOS

Semana 1 (02 a 06/10) / Semana 4 (23 a 27/10)

Refeição	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Desejum (1 a 3 anos) 7:30	- 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 - Pão de forma caseiro (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)
Desejum (4 a 5 anos) 7:30	- Leite integral puro ou com cacau em pó 100% - Cuscuz com manteiga	- Leite integral puro ou caramelado - Pão francês com manteiga	- Leite integral puro ou com cacau em pó 100% - Pão de forma caseiro (com manteiga)	- Leite integral puro ou adoçado - Biscoito de polvilho caseiro	- Leite integral puro ou caramelado - Pão francês com manteiga
Colação - 9:30	Melancia picada	Mamão picado	Banana	Laranja em pedaços	Maçã
Almoço - 11:00	- Salada de repolho e salsinha - Frango em cubos (peito ou coxa e sobrecoxa) ao molho com abóbora - Arroz - Feijão - Laranja	- Salada de alface - Farofa de ovos e abobrinha ralada - Arroz - Feijão com beterraba	- Vinagrete - Escondidinho de batata e carne moída ou picadinho de batata com carne moída - Arroz com vagem - Feijão - Manga	- Salada de pepino e cheiro verde - Cozido à brasileira (carne, cenoura, batatas e chuchu) - Arroz - Feijão	- Salada de tomate em rodelas - Iscas de carne suína grelhadas ou refogadas - Couve refogada - Arroz - Feijão - Mamão
Lanche (1 a 3 anos) 14:00	- Leite puro - Biscoito de polvilho caseiro	- Refresco natural de abacaxi e hortelã - Cookie de maçã e canela (sem açúcar)	- Refresco natural de melancia - Pão de queijo caseiro	- Leite puro integral - Bolo de banana nanica e canela (sem açúcar)	- Picolé de morango e banana saudável ou leite integral enriquecido com banana e morango - Pipoca (a partir dos 3 anos)
Lanche (4 a 5 anos) 14:00	- Leite puro ou adoçado - Biscoito de polvilho caseiro	- Refresco natural de abacaxi e hortelã - Cookie de maçã e canela (sem açúcar)	- Refresco natural de melancia - Pão de queijo caseiro	- Leite puro integral - Bolo de banana nanica e canela (sem açúcar)	- Picolé de morango e banana saudável ou leite integral enriquecido com banana e morango - Pipoca
Jantar 16:30	- Arroz Maria Izabel - Chuchu refogado com açafrão - Feijão	- Panelinha de frango (peito ou coxa e sobrecoxa) ou Arroz com frango desfiado, cenoura, chuchu e tomate - Feijão	- Sopa de frango em cubos (peito ou coxa e sobrecoxa), macarrão, feijão, mandioca, abóbora e beterraba	- Frango (peito ou coxa e sobrecoxa) em cubos ao molho de açafrão - Arroz com abobrinha - Feijão	- Ovo cozido - Arroz com vagem e pimentão - Feijão com beterraba

CARDÁPIOS CMEIS/CEIS – OUTUBRO/2023

CRIANÇAS DE 12 MESES A 5 ANOS

Semana 3 (16 a 20/10) / Semana 5 (30/10 a 01/11)

Refeição	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Desejum (1 a 3 anos) 7:30	- Leite integral puro - Biscoito de polvilho	- Leite integral puro - Cuscuz	- 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)
Desejum (4 a 5 anos) 7:30	- Leite integral puro ou com cacau em pó 100% - Biscoito de polvilho	- Leite integral puro ou adoçado - Cuscuz com manteiga	- Leite integral puro ou caramelado - Torradas de pão francês com manteiga	- Leite integral puro ou com cacau em pó 100% - Pão de forma caseiro com manteiga	- Leite integral puro ou adoçado - Pão francês com manteiga
Colação - 9:30	Maçã em fatias	Laranja em pedaços	Mamão	Banana	Melancia em cubos
Almoço - 11:00	- Salada de pepino - Fígado em íscas refogado - Milho verde refogado - Arroz - Feijão - Mamão	- Salada de acelga e manga - Almôndega de frango (peito ou coxa e sobrecoxa) ao molho de tomate - Beterraba em cubos refogada - Arroz - Feijão	- Salada de alface - Ovo cozido - Arroz com cenoura e abobrinha - Feijão - Maçã	- Salada de rabanete - Carne suína em cubos refogada com couve-flor e pimentão - Arroz - Feijão	- Salada de tomate - Galinhada (peito ou coxa e sobrecoxa) - Vagem refogada - Feijão - Melancia
Lanche (1 a 3 anos) 14:00	- Refresco natural de melancia - Pão francês com ovo mexido	- Refresco natural de abacaxi - Pão de forma caseiro com mussarela	- Leite puro - Bolo de cacau e uva passa (sem açúcar)	- Leite integral puro - Biscoito de polvilho caseiro	- Refresco natural de laranja - Cuscuz com queijo ralado
Lanche (4 a 5 anos) 14:00	- Refresco natural de melancia - Pão francês com ovo mexido	- Refresco natural de abacaxi - Pão de forma caseiro com mussarela	- Leite puro ou adoçado - Bolo de cacau e uva passa (sem açúcar)	- Leite integral puro ou caramelado - Biscoito de polvilho caseiro	- Refresco natural de laranja - Cuscuz com queijo ralado
Jantar 16:30	- Quibe assado - Chuchu refogado - Arroz - Feijão	- Sopa de carne em cubos, macarrão, feijão, batata, cenoura, berinjela, repolho e açafrão	- Frango (peito ou coxa e sobrecoxa) em íscas com mandioca ao molho de açafrão - Couve refogada - Arroz - Feijão	- Frango assado (coxa e sobrecoxa) com batata - Arroz com abóbora em cubos - Feijão	- Ovo mexido - Banana nanica assada refogada - Arroz com cenoura ralada - Feijão

CARDÁPIOS CMEIS/CEIS – OUTUBRO/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/CEIS – OUTUBRO/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	Com cacau – 7 Geral - 16	-	-	Geral – 5g Leite com cacau - 3g
Arroz	30	20g	25g	35g
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)	7	-	25g	25g
Cacau em pó 100%	7	-	-	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	Pão de forma – 5 Cookie - 1 Bolo - 4	-	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	34	10g	10g	15g
Fermento biológico	Pães - 5	-	0,25g	0,25g
Fermento em pó	Bolos - 4	-	0,8g	0,8g
Flocos de milho (cuscuZ) não transgênico	5	-	25g	25g
Fubá de milho	-	-	5g	5g
Leite em pó (quando não utilizar o leite líquido)	6 a 11 meses – 34 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

CARDÁPIOS CMEIS/CEIS – OUTUBRO/2023

Leite líquido (quando não utilizar o leite em pó)	6 a 11 meses – 34 1 a 5 anos - 26	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	-	5g	10g	10g
Macarrão para sopa	4	15g	20g	25g
Manteiga de leite	10	-	3g (a partir dos dois anos)	3g
Milho para pipoca	2	-	10g (a partir dos 3 anos)	10g
Óleo	34	2ml	2ml para almoço e jantar 1ml para lanche	3ml 1ml para lanche
Polvilho (para biscoito feito na instituição)	7	-	23g	23g
Sal	34	0,5g	1g para almoço e jantar 0,5g para lanche	1g para almoço e jantar 0,5g para lanche
Trigo moído para quibe	-	-	6g	10g
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 (02 a 06/10)	2ª semana (Recesso)	3ª semana (16 a 20/10)	4ª semana (23 a 27/10)	5ª semana (30/10 a 01/11)
Carne suína	20g	25g	30g	1	-	1	1	-
Carne Bovina	25g	30g	35g	3	-	1	3	1
Fígado	20g	25g	30g	-	-	1	-	1
Frango – peito ou coxa e sobrecoxa	30g	40g	50g	4	-	4	3	2

CARDÁPIOS CMEIS/CEIS – OUTUBRO/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 (02 a 06/10)	2ª semana (Recesso)	3ª semana (16 a 20/10)	4ª semana (23 a 27/10)	5ª semana (30/10 a 01/11)
Acelga	-	10g	10g	-	-	1	-	1
Agrião	-	10g	10g	-	-	-	-	-
Alface	10g	10g	10g	1	-	1	-	1
Alho	0,5g	0,5g	0,5g	10	-	8	10	6
Abóbora	20g	20g	30g	2	-	1	2	-
Abobrinha	20g	20g	30g	2	-	1	1	1
Batata	20g	20g	20g	2	-	2	2	1
Batata doce	20g	20g	20g	-	-	-	-	-
Berinjela	20g	20g	30g	-	-	-	-	-
Beterraba	20g	20g	30g	3	-	2	2	1
Brócolis	10g	10g	10g	-	-	-	-	-
Cebola	2g	3g	3g	10	-	8	10	6
Cenoura	20g	20g	30g	2	-	4	2	2
Chuchu	20g	20g	30g	3	-	1	2	1
Couve	10g	10g	10g	2	-	1	2	1
Couve-flor	20g	20g	30g	-	-	1	-	-
Espinafre	10g	10g	10g	-	-	-	-	-
Mandioca	20g	20g	20g	1	1	1	1	1
Milho verde	30g	40g	40g	-	-	1	-	1
Pepino	-	20g	30g	1	1	1	1	1
Pimentão	5g	7g	7g	1	1	1	1	1



CARDÁPIOS CMEIS/CEIS – OUTUBRO/2023

Quiabo	20g	20g	30g	-	-	-	-	-
Rabanete	20g	20g	30g	-	-	1	-	-
Repolho	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 - 1
Tomate	20g	20g	30g	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 - 2
Vagem	20g	20g	30g	1	-	1	1	-
Ovos	25 g (1/2 unid.) - almoço e jantar	25 g (1/2 unid.) - almoço e jantar; 7g torta de sal; 5g pão; 2,5g – bisc. polvilho	50 g (1 unid.) - almoço e jantar; 7g torta de sal; 5g pão; 2,5g – bisc. polvilho	1 almoço; 1 jantar, 2 bisc. de polvilho; 1 pão; 1 bolo; 1 pão de queijo	-	1 almoço; 1 jantar, 2 biscoitos de polvilho; 2 pães; 1 bolo	1 jantar; 2 biscoitos de polvilho; 1 pão; 1 bolo	1 almoço; 1 biscoito de polvilho; 1 pão; 1 bolo

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 06/10)	2ª semana (Recesso)	3ª semana (16 a 20/10)	4ª semana (23 a 27/10)	5ª semana (30/10 a 01/11)
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
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 bolo 1 leite enriquecido	-	1 colação 1 jantar	1 colação 1 bolo 1 leite enriquecido	-
Goiaba	40g	60g 40g para creme	80g 60g para creme	-	-	-	-	-
Laranja	50g para colação e para sobremesa	100g para colação e 50g sobremesa	150g para colação e 75g de sobremesa	1 colação	-	1 colação	1 colação	1 colação

CARDÁPIOS CMEIS/CEIS – OUTUBRO/2023

		150g para suco 10g para salada	200g para suco 10g para salada e bolo			1 refresco		
Maçã	40g para colação 20g para sobremesa	60g para colação 30g para sobremesa 10g para leite enriquecido e refresco 15g para bolo	80g para colação 40g para sobremesa 10g para leite enriquecido e refresco 15g para bolo	1 cookie e 1 colação	-	1 colação	1 colação	1 colação
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 leite enriquecido	-	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 e 1 refresco	-	1 colação e 1 refresco	1 colação e 1 refresco	1 colação e 1 refresco
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	-	-	-	-	-
Polpa de frutas (goiaba/acerola, abacaxi, caju, maracujá, manga)	-	30g	40g	-	-	-	-	-



CARDÁPIOS CMEIS/CEIS – OUTUBRO/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	2ª semana	3ª semana	4ª semana	5ª semana
Iogurte	-	-	150ml	-	-	-	-	-
Queijo curado ralado	-	3g	3g	1 pão de queijo	-	1 cuscuz	1 pão de queijo	1 cuscuz
Queijo Mussarela	-	5g como recheio de pão (s/ carne) 2g para outras preparações	10g como recheio de pão (s/ carne) 5g para outras preparações	1 escondidinho	-	1 recheio para pão	1 escondidinho	1 recheio para pão

Panificados	Per capita	Dia do Mês
Pão francês (1 a 5 anos)	25g (1/2 unidade ou 1 unidade pequena)	Desjejum – 03,06,18,20,27
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 – 04, 19, 25 Lanche da tarde – 17, 31
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 – 04, 25
Broa de milho de sal (sem presunto e outros embutidos) (1 a 5 anos)	25g (2 unidades pequenas)	-