

CARDÁPIOS CMEIS – DEZEMBRO/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 – DEZEMBRO/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 – DEZEMBRO/2023

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS (MÉDIA MENSAL):

	Composição nutricional											
	Calorias (kcal)	Proteína (g)	Carboidrato (g)	Lípido (g)	Fibra alimentar (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)	Magnésio (mg)	Sódio (mg)	Vit A (µg)	Vit C (mg)
6-11 meses	516,8	25,7	72,3	13,9	7,2	303,2	3,0	2,3	90,5	554,9	435,6	33,8
1-3 anos	870,5	35,6	132,1	22,2	11,1	362,5	4,2	3,4	129,1	1167,3	566,3	75,9
4-5 anos	1051,5	43,0	161,9	25,8	14,9	440,4	5,4	4,1	165,5	1173,4	728,3	97,7

	% de macronutrientes		
	Proteína	Carboidrato	Lípido
6-11 meses	19,9	55,9	24,2
1-3 anos	16,3	60,7	23,0
4-5 anos	16,3	61,6	22,1

CARDÁPIOS CMEIS – DEZEMBRO/2023

CRIANÇAS DE 6 MESES A 11 MESES

Semana 1 (04 a 08/12) / Semana 3 (18/12)

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 mamão ou mamão em pedaços	Suco de laranja ou laranja em pedaços	Papa de manga ou manga picada	Papa de banana ou banana
Almoço - 10:30	- Arroz com frango desfiado (coxa e sobrecoxa ou peito), cenoura ralada e vagem - Feijão - Melão amassado ou melão em pedacinhos	- Fígado em cubinhos refogados - Chuchu refogado - Arroz - Feijão	- Ovos mexidos com couve-flor e abobrinha - Arroz - Feijão - Papa de maçã ou maçã em pedaços	- Carne moída ao molho com tomate - Purê de batatas - Arroz com cenoura ralada - Feijão	- Frango (coxa e sobrecoxa ou peito) ao molho de açafrão - Beterraba refogada - Arroz - 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	- Arroz com abobrinha - Feijão com beterraba e carne em cubos	- Carne moída com cará - Repolho refogado com açafrão - Arroz - Feijão	- Picadinho de frango (coxa e sobrecoxa ou peito) com abóbora - Arroz com brócolis - Feijão	- Sopa de frango (coxa e sobrecoxa ou peito) em cubos, macarrão, feijão, mandioca, chuchu, beterraba	- Picadinho de carne suína em cubinhos, cenoura e batata doce - Arroz - Feijão

CARDÁPIOS CMEIS – DEZEMBRO/2023

CRIANÇAS DE 6 MESES A 11 MESES

Semana 2 (11 a 15/12)

Refeição	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Desejum 7:30	Leite materno ou Fórmula infantil (conforme faixa etária) ou Leite integral puro	Leite materno ou Fórmula infantil (conforme faixa etária) ou Leite integral puro	Leite materno ou Fórmula infantil (conforme faixa etária) ou Leite integral puro	Leite materno ou Fórmula infantil (conforme faixa etária) ou Leite integral puro	Leite materno ou Fórmula infantil (conforme faixa etária) ou Leite integral puro
Colação - 9:00	Papa de mamão ou mamão em pedaços	Papa de maçã ou maçã fatiada	Suco de melão ou melão em pedaços	Papa de banana ou banana	Papa de manga ou manga em tiras
Almoço - 10:30	- Galinhada (coxa e sobrecoxa ou peito) - Abobrinha refogada - Tutu de feijão - Suco de melancia ou melancia em cubos	- Carne picada refogada com tomate - Banana assada - Arroz com vagem - Feijão	- Cozido à brasileira (carne, cenoura, chuchu, batata em cubos) - Arroz - Feijão - Suco de laranja ou laranja em pedaços	- Frango assado (coxa e sobrecoxa) - Repolho picadinho refogado com pimentão - Arroz com cenoura ralada - Feijão	- Macarrão com frango (coxa e sobrecoxa ou peito) em cubinhos ao molho de açafrão - Arroz com brócolis - Feijão - Papa de mamão ou mamão 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	- Ovos mexidos com cenoura ralada - Arroz - Feijão com beterraba	- Sopa de frango (coxa e sobrecoxa ou peito), macarrão, feijão, batata, abobrinha, abóbora e couve	- Frango (coxa e sobrecoxa ou peito) em cubinhos com milho verde ao molho de açafrão - Arroz - Feijão	- Arroz com carne e vagem - Batata-doce assada - Feijão	- Arroz com carne suína - Beterraba refogada - Feijão



CARDÁPIOS CMEIS – DEZEMBRO/2023

CRIANÇAS DE 12 MESES A 5 ANOS

Semana 1 (04 a 08/12) / Semana 3 (18/12)

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 puro integral - Biscoito de polvilho caseiro	- Leite puro integral - Pão francês (com manteiga a partir dos dois anos)	- Leite puro integral - Pão de forma caseiro (com manteiga a partir dos dois anos)	- Leite puro integral - 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 - Biscoito de polvilho caseiro	- Leite integral puro ou com cacau em pó 100% - Pão francês com manteiga	- Leite integral puro ou caramelado com canela - Pão de forma caseiro com manteiga	- Leite integral puro ou adoçado - Pão francês com manteiga
Colação - 9:30	Melancia em pedaços	Mamão em pedaços	Laranja em pedaços	Manga picada	Banana
Almoço - 11:00	- Salada de alface e couve - Arroz com frango desfiado (coxa e sobrecoxa ou peito), cenoura ralada e vagem - Feijão - Melão em pedacinhos	- Salada de tomate em rodelas - Fígado em cubinhos refogados - Chuchu refogado - Arroz - Feijão	- Vinagrete - Omelete de forno com couve-flor e abobrinha - Arroz - Feijão - Maçã em pedaços	- Salada de rabanete e salsinha - Carne moída ao molho com tomate - Purê de batatas - Arroz com cenoura ralada - Feijão	- Salada de repolho e abacaxi - Frango (coxa e sobrecoxa ou peito) ao molho de açafrão - Beterraba refogada - Arroz - Feijão - Melancia
Lanche (1 a 3 anos) 14:00	- Refresco natural de abacaxi - Pão francês com carne moída e tomate	- Leite integral enriquecido com manga e banana	- Refresco natural de melancia - Biscoito de polvilho caseiro	- Leite integral puro - Bolo de maçã com uva passa (sem açúcar)	- Refresco natural de laranja - Cuscuz com queijo mussarela
Lanche (4 a 5 anos) 14:00	- Refresco natural de abacaxi - Pão francês com carne moída e tomate	- Leite integral enriquecido com manga e banana	- Refresco natural de melancia - Biscoito de polvilho caseiro	- Leite integral puro ou adoçado - Bolo de maçã com uva passa (sem açúcar)	- Refresco natural de laranja - Cuscuz com queijo mussarela
Jantar 16:30	- Picadinho de carne com beterraba - Arroz com abobrinha - Feijão	- Carne moída com cará - Repolho refogado com açafrão - Arroz - Feijão	- Picadinho de frango (coxa e sobrecoxa ou peito) com abóbora - Arroz com brócolis - Feijão	- Sopa de frango (coxa e sobrecoxa ou peito) em cubos, macarrão, feijão, mandioca, chuchu, beterraba	- Picadinho de carne suína em cubinhos, cenoura e batata doce - Arroz - Feijão

CARDÁPIOS CMEIS – DEZEMBRO/2023

CRIANÇAS DE 12 MESES A 5 ANOS

Semana 2 (11 a 15/12)

Refeição	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Desejum (1 a 3 anos) 7:30	- Leite integral puro - Torradas em tiras de 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 - 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 - Biscoito de polvilho caseiro
Desejum (4 a 5 anos) 7:30	- Leite integral puro ou caramelado - Torradas em tiras de pão de forma caseiro com manteiga	- 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 com canela - Cuscuz com manteiga	- Leite integral puro ou com cacau em pó 100% - Biscoito de polvilho caseiro
Colação - 9:30	Mamão em pedaços	Maçã em pedaços	Melão fatiado	Banana	Manga em tiras
Almoço - 11:00	- Vinagrete - Galinhada (coxa e sobrecoxa ou peito) - Abobrinha refogada - Tutu de feijão - Melancia	- Salada de acelga e manga - Carne picada refogada com tomate - Banana assada - Arroz com vagem - Feijão	- Salada de tomate - Cozido à brasileira (carne, cenoura, chuchu, batata em cubos) - Arroz - Feijão - Laranja	- Salada de alface - Frango assado (coxa e sobrecoxa) - Repolho picadinho refogado - Arroz com cenoura - Feijão	- Salada de rabanete - Macarrão com frango (coxa e sobrecoxa ou peito) em cubinhos ao molho de açafrão - Arroz com brócolis - Feijão - Mamão
Lanche (1 a 3 anos) 14:00	- Leite integral puro - Biscoito de polvilho caseiro	- Refresco natural de abacaxi - Pão de queijo caseiro	- Leite integral enriquecido com manga e aveia	- Refresco natural de laranja - Pão francês com mussarela e tomate ao forno	- Leite integral puro - Pão de abóbora caseiro
Lanche (4 a 5 anos) 14:00	- Leite integral puro ou adoçado - Biscoito de polvilho caseiro	- Refresco natural de abacaxi - Pão de queijo caseiro	- Leite integral enriquecido com manga e aveia	- Refresco natural de laranja - Pão francês com mussarela e tomate ao forno	- Leite integral puro ou Chocolate quente - Pão de abóbora caseiro
Jantar 16:30	- Ovos mexidos com cenoura ralada - Arroz - Feijão com beterraba	- Sopa de frango (peito), macarrão, feijão, batata, abobrinha, abóbora e couve	- Frango (coxa e sobrecoxa ou peito) em cubinhos com milho verde ao molho de açafrão - Arroz - Feijão	- Arroz com carne e vagem - Batata-doce assada - Feijão	- Arroz com carne suína - Beterraba refogada - Feijão

CARDÁPIOS CMEIS – DEZEMBRO/2023

SUBSTITUIÇÕES DOS ALIMENTOS CONSTANTES NO CARDÁPIO

As substituições serão realizadas somente mediante impossibilidade de cumprimento do cardápio, devendo ser devidamente registradas no Caderno de Consumo Diário com a respectiva justificativa. Exceto para o feijão, a quantidade per capita para a substituição deve respeitar a "LISTA DE QUANTIDADE PER CAPITA DOS ALIMENTOS" já estabelecida.

Feijão	Quantidade Per Capita		Leite
	6 meses a 11 meses - 10g	1 ano a 5 anos 15g	Queijo, iogurte, requeijão, coalhada
Ervilha seca ou grão de bico	15g	20g	-
Lentilha	10g	15g	-

Verduras, Legumes, Raízes, Tubérculos Correspondentes (Na mesma linha)	Frutas Correspondentes (Na mesma linha)
Cenoura, abóbora	Melão, melancia
Folhosos verde escuro (couve, agrião, espinafre)/brócolis/Acelga/Alface	Laranja, tangerina, abacaxi, morango, goiaba, acerola, 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 – DEZEMBRO/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	5	0,2g	0,2g	0,2g
Açúcar	Geral - 8 Com cacau - 6	-	-	Geral – 5g Leite com cacau - 3g
Arroz	20	20g	25g	35g
Aveia (farinha ou flocos)	1	-	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)	4	-	25g	25g
Cacau em pó 100%	6	-	-	3g
Coco natural	-	-	3,5g	5,5g
Ervilha seca	-	3g	3g	3g
Farinha de mandioca	1 tutu	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 abóbora - 1 Bolo - 1	-	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	22	10g	10g	15g
Fermento biológico	Pães - 5	-	0,25g	0,25g
Fermento em pó	Bolos - 1	-	0,8g	0,8g
Flocos de milho (cuscut) não transgênico	4	-	25g	25g
Fubá de milho	-	-	5g	5g
Leite em pó (quando não utilizar o leite líquido)	6 a 11 meses – 22 1 a 5 anos - 16	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
Leite líquido (quando não utilizar o leite	6 a 11 meses – 22	100ml	125ml – em geral	150ml – em geral

CARDÁPIOS CMEIS – DEZEMBRO/2023

em pó)	1 a 5 anos - 16	20ml para purê ou creme salgado	20ml para purê ou creme salgado	170ml - canjica 20ml para purê ou creme salgado
Lentilha	-	5g	5g	5g
Macarrão para macarronada	1	5g	10g	10g
Macarrão para sopa	2	15g	20g	25g
Manteiga de leite	9	-	3g (a partir dos dois anos)	3g
Milho para pipoca	-	-	10g (a partir dos 3 anos)	10g
Óleo	22	2ml	2ml para almoço e jantar 1ml para lanche	3ml 1ml para lanche
Polvilho (para biscoito feito na instituição)	4	-	23g	23g
Sal	22	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	1	-	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 08/12	2ª Semana 11 a 15/12	3ª Semana 18/12	-
Carne suína	20g	25g	30g	1	1	-	-
Carne Bovina	25g	30g	35g	3	3	1	-
Fígado	20g	25g	30g	1	-	-	-
Frango - coxa e sobrecoxa e peito	30g	40g	50g	4	5	1	-
Filé de pescado	20g	25g	30g	-	-	-	-



CARDÁPIOS CMEIS – DEZEMBRO/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 08/12	2ª Semana 11 a 15/12	3ª Semana 18/12	-	-
Acelga	-	10g	10g	-	1	-	-	-
Agrião	-	10g	10g	-	-	-	-	-
Alface	10g	10g	20g	1	1	1	-	-
Alho	0,5g	0,5g	0,5g	10	10	2	-	-
Abóbora	20g	20g	30g	1	1	-	-	-
Abobrinha	20g	20g	30g	2	2	1	-	-
Batata	20g	20g	20g	2	2	-	-	-
Batata doce	20g	20g	20g	1	1	-	-	-
Berinjela	20g	20g	30g	-	-	-	-	-
Beterraba	20g	20g	30g	3	2	1	-	-
Brócolis	10g	10g	10g	1	1	-	-	-
Cará	20g	20g	20g	1	-	-	-	-
Cebola	2g	3g	3g	10	10	2	-	-
Cenoura	20g	20g	30g	3	3	1	-	-
Chuchu	20g	20g	30g	2	1	-	-	-
Couve	10g	10g	10g	1	1	1	-	-
Couve-flor	20g	20g	30g	1	-	-	-	-
Espinafre	10g	10g	10g	-	-	-	-	-
Inhame	20g	20g	20g	-	-	-	-	-
Mandioca	20g	20g	20g	1	-	-	-	-
Milho verde	30g	40g	40g	-	1	-	-	-



CARDÁPIOS CMEIS – DEZEMBRO/2023

Pepino	-	20g	30g	-	-	-	-	-
Pimentão	5g	7g	7g	-	-	-	-	-
Quiabo	20g	20g	30g	-	-	-	-	-
Rabanete	-	20g	30g	1	1	-	-	-
Repolho	20g	20g	30g	6 a 11 meses – 1 1 a 5 anos - 2	6 a 11 meses – 1 1 a 5 anos - 1	-	-	-
Tomate	20g	20g	30g	6 a 11 meses – 1 1 a 5 anos - 3	6 a 11 meses – 1 1 a 5 anos - 3	-	-	-
Vagem	20g	20g	30g	1	1	1	-	-
Ovos (para almoço/jantar e bolo)	25 g (1/2 unid.) - almoço e jantar	25 g (1/2 unid.) - almoço e jantar; 7g torta de sal; 5g pão; 2,5g – bisc. polvilho	50 g (1/2 unid.) - almoço e jantar; 7g torta de sal; 5g pão; 2,5g – bisc. polvilho	1 almoço; 1 pão; 2 bisc. Polvilho; 1 bolo	1 jantar; 3 pães; 2 bisc. Polvilh; 1 pão de queijo	-	-	-

FRUTAS

ALIMENTO	Quantidade per capita 6 a 11 meses	Quantidade per capita 1 a 3 anos	Quantidade per capita 4 a 5 anos	NÚMERO DE REFEIÇÕES POR SEMANA			
				1ª semana 04 a 08/12	2ª Semana 11 a 15/12	3ª Semana 18/12	-
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 salada	1 refresco	1 refresco	-
Banana	40g para colação 20g para sobremesa	60g para colação/almoço 40g para sobremesa e leite enriquecido 20g para bolo	80g para colação/almoço 50g para sobremesa e leite enriquecido 20g para bolo	1 colação 1 leite enriquecido	1 colação 1 almoço	-	-
Goiaba	40g	60g 40g para creme	80g 60g para creme	-	-	-	-



CARDÁPIOS CMEIS – DEZEMBRO/2023

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 sobremesa 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 sobremesa	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 sobremesa	1 colação 1 sobremesa	-	-
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	1 leite enriquecido 1 colação	1 leite enriquecido 1 colação	-	-
Melancia	75g para colação e sobremesa	100g para colação e refresco 75g para sobremesa	150g para colação e refresco 100g para sobremesa	1 colação 1 refresco	1 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	-	-	-	-
Polpa de frutas (goiaba/acerola, abacaxi, caju, maracujá, manga)	-	30g	40g	-	-	-	-



CARDÁPIOS CMEIS – DEZEMBRO/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 08/12	2ª Semana 11 a 15/12	3ª Semana 18/12	-
Iogurte	-	-	150ml	-	-	-	-
Queijo curado ralado	-	3g	3g	1 omelete	1 pão de queijo	-	-
Queijo Mussarela	-	10g como recheio de pão (s/ carne) 3g para outras preparações	10g como recheio de pão (s/ carne) 3g para outras preparações	1 cuscuz	1 recheio de pão	-	-

Panificados	Per capita	Dia do Mês
Pão francês (1 a 5 anos)	25g (1/2 unidade ou 1 unidade pequena)	Desjejum – 06,08,12 Lanche da tarde – 04,18
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 – 07,11
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 - 12
Broa de milho de sal (sem presunto e outros embutidos) (1 a 5 anos)	25g (2 unidades pequenas)	-