

## CARDÁPIOS CMEIS – JUNHO/2024

### ORIENTAÇÕES GERAIS:

- Identificar no momento da matrícula das crianças possíveis necessidades alimentares especiais, comprovadas por diagnóstico médico ou nutricional, ou história familiar de alergias/intolerâncias e outras restrições alimentares, 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 ser 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 – JUNHO/2024**

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

<b>Refeições</b>	<b>Aos 6 (ou 4 meses)</b>	<b>Ao completar 7-8 meses*</b>	<b>Ao completar 9-11 meses</b>	<b>Ao completar 12 meses</b>
<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 – JUNHO/2024**  
**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	505,5	25,2	69,8	13,9	7,0	303,0	2,8	2,3	85,7	552,2	450,1	35,0
1-3 anos	853,7	33,9	131,3	21,4	10,5	348,2	4,0	3,2	120,6	1116,8	569,3	72,2
4-5 anos	1027,7	41,5	157,0	26,0	13,7	422,3	5,0	4,0	154,5	1237,6	768,0	95,0

	% de macronutrientes		
	Proteína	Carboidrato	Lipídio
6-11 meses	19,9	55,3	24,8
1-3 anos	15,9	61,5	22,6
4-5 anos	16,2	61,1	22,7

## **CARDÁPIOS CMEIS – JUNHO/2024**

### **CRIANÇAS DE 6 MESES A 11 MESES**

#### **Semana 1 (03 a 08/06) / Semana 3 (17 a 21/06)**

<b>Refeição</b>	<b>2ª feira</b>	<b>3ª feira</b>	<b>4ª feira</b>	<b>5ª feira</b>	<b>6ª feira</b>	<b>Sábado (08/06)</b>
<b>Desejum</b> 7:30	Leite materno <b>ou</b> Fórmula infantil (conforme faixa etária) <b>ou</b> Leite integral puro	Leite materno <b>ou</b> Fórmula infantil (conforme faixa etária) <b>ou</b> Leite integral puro	Leite materno <b>ou</b> Fórmula infantil (conforme faixa etária) <b>ou</b> Leite integral puro	Leite materno <b>ou</b> Fórmula infantil (conforme faixa etária) <b>ou</b> Leite integral puro	Leite materno <b>ou</b> Fórmula infantil (conforme faixa etária) <b>ou</b> Leite integral puro	Leite materno <b>ou</b> Fórmula infantil (conforme faixa etária) <b>ou</b> Leite integral puro
<b>Colação -</b> 9:00	Papa de banana ou banana	Raspas de maçã ou maçã	Suco de laranja ou laranja picada	Suco de tangerina (mexerica) ou gomos de tangerina	- Melancia amassada ou em cubos	Papa de banana ou banana
<b>Almoço -</b> 10:30	- Picadinho de frango (peito ou coxa e sobrecoxa) e abóbora - Arroz - Feijão - Laranja picada	- Ovos cozidos - Beterraba em cubos refogado - Arroz com vagem - Feijão	- Frango (peito ou coxa e sobrecoxa) em cubos com milho e açafrão - Chuchu refogado - Arroz - Feijão - Melancia amassada ou em cubos	- Cozido de carne suína em íscas com tomate e batata doce - Arroz - Feijão	- Arroz com carne moída e abobrinha - Feijão - Maçã raspada ou em cubos	- Frango (peito ou coxa e sobrecoxa) em cubos com tomate - Chuchu refogado - Arroz - Feijão
<b>Lanche</b> 13:30	Leite materno <b>ou</b> Fórmula infantil (conforme faixa etária) <b>ou</b> Leite integral puro	Leite materno <b>ou</b> Fórmula infantil (conforme faixa etária) <b>ou</b> Leite integral puro	Leite materno <b>ou</b> Fórmula infantil (conforme faixa etária) <b>ou</b> Leite integral puro	Leite materno <b>ou</b> Fórmula infantil (conforme faixa etária) <b>ou</b> Leite integral puro	Leite materno <b>ou</b> Fórmula infantil (conforme faixa etária) <b>ou</b> Leite integral puro	Leite materno <b>ou</b> Fórmula infantil (conforme faixa etária) <b>ou</b> Leite integral puro
<b>Jantar</b> 16:00	- Macarrão com carne bovina moída, com abobrinha e tomate - Arroz - Feijão	- Sopa de carne desfiada, feijão, macarrão, mandioca, chuchu, cenoura e couve	- Carne em cubos com cenoura e abobrinha - Arroz - Feijão	- Caldo de frango desfiado (peito ou coxa e sobrecoxa), milho verde, abóbora em cubinhos, açafrão e cheiro verde	- Fígado picadinho refogado - Batata em cubos refogada com açafrão - Arroz com cenoura ralada - Feijão	- Picadinho de carne e abóbora - Arroz - Feijão

## **CARDÁPIOS CMEIS – JUNHO/2024**

### **CRIANÇAS DE 6 MESES A 11 MESES**

#### **Semana 2 (10 a 14/06) / Semana 4 (24 a 28/06)**

<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</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>	Maçã raspada ou em fatias	Papa de banana ou banana	Suco de tangerina (mexerica) ou gomos de tangerina	Mamão ou papa de mamão	Suco de laranja ou laranja picada
<b>Almoço - 10:30</b>	- Frango (coxa e sobrecoxa ou peito) ao molho de açafrão com chuchu e cenoura - Arroz - Feijão - Mamão	- Arroz com carne suína em cubinhos e brócolis - Beterraba refogada - Feijão	- Frango (coxa e sobrecoxa ou peito) em cubos com abobrinha - Arroz - Feijão - Melancia amassada ou em cubos	- Ovos mexidos - Cenoura e beterraba em cubinhos refogados - Arroz - Feijão	- Picadinho de carne com tomate e abobrinha - Arroz - Feijão - Maçã raspada ou 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	- Carne moída ao molho com vagem e tomate - Purê de batatas - Arroz - Feijão	- Canja de frango (coxa e sobrecoxa ou peito) em cubos, ervilha, arroz, cenoura e açafrão	- Carne cozida em cubos - Abóbora refogada - Arroz - Tutu de feijão com couve	- Galinhada (coxa e sobrecoxa ou peito) com milho verde - Chuchu refogado - Feijão	- Carne suína picada refogada com batata e açafrão - Arroz com abóbora - Feijão

## **CARDÁPIOS CMEIS – JUNHO/2024**

### **CRIANÇAS DE 12 MESES A 5 ANOS**

#### **Semana 1 (03 a 08/06) / Semana 3 (17 a 21/06)**

<b>Refeição</b>	<b>2ª feira</b>	<b>3ª feira</b>	<b>4ª feira</b>	<b>5ª feira</b>	<b>6ª feira</b>	<b>Sábado (08/06)</b>
<b>Desejum (1 a 3 anos)</b> 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 - Pão francês (com manteiga a partir dos dois anos)	- Leite integral puro - Peta/Biscoito de polvilho caseiro	- Leite integral puro - Pão de forma caseiro (com manteiga a partir dos dois anos)
<b>Desejum (4 a 5 anos)</b> 7:30	- 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 - Pão de forma com manteiga	Leite integral puro ou caramelado Pão francês com manteiga	- Leite integral puro ou com cacau 100% - Peta/Biscoito de polvilho caseiro	- Leite integral puro ou adoçado - Torradas de pão de forma com manteiga
<b>Colação - 9:30</b>	Banana	Maçã	Laranja	Tangerina em gomos	Melancia	
<b>Almoço - 11:00</b>	- Salada de tomate e repolho - Picadinho de frango (peito ou coxa e sobrecoxa) e abóbora - Arroz - Feijão - Laranja	- Salada de acelga e laranja - Ovos cozidos - Beterraba em cubos refogado - Arroz com vagem - Feijão	- Salada de alface e agrião - Frango (peito ou coxa e sobrecoxa) em cubos com milho e açafrão - Chuchu refogado - Arroz - Feijão - Melancia	- Salada de chuchu em cubos e cheiro verde - Cozido de carne suína em íscas, batata-doce e tomate - Arroz - Feijão	- Salada de tomate em rodelas - Arroz com carne moída e abobrinha - Feijão - Maçã	- Salada de alface - Frango (peito ou coxa e sobrecoxa) em cubos com tomate - Chuchu refogado - Arroz - Feijão
<b>Lanche (1 a 3 anos)</b> 14:00	- Leite integral puro - Pão de forma caseiro (com manteiga a partir dos dois anos)	- Refresco natural de abacaxi - Cuscuz com manteiga (1 a 3 anos) - Pipoca (a partir dos 3 anos)	- Leite integral puro - Peta/Biscoito de polvilho caseiro	- Leite integral com banana e mamão	- Refresco natural de tangerina ou tangerina - Pão de queijo	- Leite integral puro - Cuscuz com manteiga
<b>Lanche (4 a 5 anos)</b> 14:00	- Leite integral puro ou adoçado - Tiras de pão de forma caseiro torradas com manteiga	- Refresco natural de abacaxi - Pipoca	- Leite integral puro ou com cacau 100% - Peta/Biscoito de polvilho caseiro	- Leite integral com banana e mamão	- Refresco natural de tangerina ou tangerina - Pão de queijo	- Leite integral caramelado - Cuscuz com manteiga
<b>Jantar</b> 16:30	- Macarrão com carne moída, abobrinha e tomate ao forno com mussarela - Arroz - Feijão	- Sopa de carne desfiada, feijão, macarrão, mandioca, chuchu, cenoura e couve	- Carne em cubos com cenoura e abobrinha - Arroz - Feijão	- Caldo de frango desfiado (peito ou coxa e sobrecoxa), milho verde, açafrão, abóbora em cubinhos e cheiro verde - Torrada de pão francês	- Fígado picadinho refogado - Batata em cubos refogada com açafrão - Arroz com cenoura ralada - Feijão	- Picadinho de carne e abóbora - Arroz - Feijão

## **CARDÁPIOS CMEIS – JUNHO/2024**

### **CRIANÇAS DE 12 MESES A 5 ANOS**

#### **Semana 2 (10 a 14/06) / Semana 4 (24 a 28/06)**

<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 - Pão francês (com manteiga a partir dos dois anos)	- Leite integral puro - Biscoito de polvilho caseiro	- Leite integral puro - Cuscuz (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
<b>Desejum (4 a 5 anos)</b> 7:30	- Leite integral puro ou caramelado - Pão francês com manteiga	- Leite integral puro ou com cacau em pó 100% - Biscoito de polvilho caseiro	- Leite integral puro ou adoçado - Cuscuz com manteiga	Leite integral puro ou com cacau em pó 100% Pão de forma com manteiga	- Leite integral puro com caramelado - Biscoito de polvilho caseiro
<b>Colação - 9:30</b>	Maçã	Banana	Tangerina	Mamão em cubos	Laranja
<b>Almoço - 11:00</b>	- Salada de rabanete - Frango (peito ou coxa e sobrecoxa) ao molho de açafrão com chuchu e cenoura - Arroz - Feijão - Mamão	- Salada de alface - Arroz com carne suína em cubinhos e brócolis - Beterraba refogada - Feijão	- Vinagrete - Frango (peito ou coxa e sobrecoxa) em cubos com abobrinha - Arroz - Feijão - Melancia	- Salada de alface e tomate - Ovos mexidos - Cenoura e beterraba em cubinhos refogados - Arroz - Feijão	- Salada de repolho e laranja - Picadinho de carne com tomate e abobrinha - Arroz - Feijão - Maçã
<b>Lanche (1 a 3 anos)</b> 14:00	- Refresco natural de tangerina (ou servir a fruta) - Cuscuz com manteiga (1 a 3 anos) - Pipoca (a partir dos 3 anos)	- Refresco natural de abacaxi ou a fruta - Pizza de pão (pão de forma)	- Refresco natural de laranja ou a fruta - Biscoito de queijo caseiro	- Leite puro integral - Bolo de maçã e uva passa	- Refresco natural de melancia - Cuscuz com queijo mussarela
<b>Lanche (4 a 5 anos)</b> 14:00	- Refresco natural de tangerina (ou servir a fruta) - Pipoca	- Refresco natural de abacaxi ou a fruta - Pizza de pão (pão de forma)	- Refresco natural de laranja ou a fruta - Biscoito de queijo caseiro	- Leite puro integral - Bolo de maçã e uva passa	- Refresco natural de melancia - Cuscuz com queijo mussarela
<b>Jantar</b> 16:30	- Carne moída ao molho com vagem e tomate - Purê de batatas - Arroz - Feijão	- Canja de frango (peito ou coxa e sobrecoxa) em cubinhos, ervilha, arroz, cenoura e açafrão - Torradas de pão francês	- Carne cozida em cubos - Abóbora refogada - Arroz - Tutu de feijão com couve	- Galinhada (peito ou coxa e sobrecoxa) com milho verde - Chuchu refogado - Feijão	- Carne suína picada refogada com batata e açafrão - Arroz com abóbora - Feijão

## CARDÁPIOS CMEIS – JUNHO/2024

### 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
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 – JUNHO/2024**  
**QUANTIDADE DE REFEIÇÕES DOS GÊNEROS ALIMENTÍCIOS**

<b>ALIMENTOS BÁSICOS DE ESTOQUE SECO</b>				
<b>ALIMENTO</b>	<b>Nº de refeições do mês</b>	<b>Quantidade per capita 6 a 11 meses</b>	<b>Quantidade per capita 1 a 3 anos</b>	<b>Quantidade per capita 4 a 5 anos</b>
<b>Açafrão</b>	12	0,2g	0,2g	0,2g
<b>Açúcar</b>	Geral – 13 Com cacau - 10	-	-	Geral – 5g Leite com cacau - 3g
<b>Amido de milho</b>	-	-	8g para mingau	10g para mingau
<b>Arroz</b>	Geral – 33 Canja – 2	20g 5g para canja	25g 10g para canja	35g 15g para arroz doce e canja
<b>Aveia (farinha ou flocos)</b>	-	-	5g para leite enriquecido 10g para mingau	8g para leite enriquecido 15g para mingau
<b>Azeite (para salada - opcional)</b>	-	-	0,5ml	0,5ml
<b>Biscoito de polvilho (peta) caseiro (sem corantes e sem conservantes)</b>	8	-	-	25g
<b>Cacau em pó 100%</b>	10	-	-	3g
<b>Farinha de mandioca</b>	2 tutus	5g 5g tutu de feijão e escaldado	8g farofa 5g tutu de feijão e escaldado	8g farofa 5g tutu de feijão e escaldado
<b>Farinha de trigo</b>	Pão – 8 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
<b>Feijão</b>	35	10g	10g	15g
<b>Fermento biológico</b>	8	-	0,25g	0,25g
<b>Fermento em pó</b>	2	-	0,8g	0,8g
<b>Flocos de milho (cuscuz) não transgênico</b>	6	-	25g para cuscuz e 15g para bolo	25g para cuscuz e 15g para bolo
<b>Fubá de milho</b>	-	-	5g	5g
<b>Leite em pó (quando não utilizar o leite líquido)</b>	6 a 11 meses – 38 1 a 5 anos - 27	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
<b>Leite líquido (quando não utilizar o leite em pó)</b>	6 a 11 meses – 38 1 a 5 anos - 27	100ml 20ml para purê ou creme salgado	125ml – em geral 20ml para purê ou creme salgado	150ml – em geral 170ml - canjica

## CARDÁPIOS CMEIS – JUNHO/2024

				20ml para purê ou creme salgado
Macarrão para macarronada	2	5g	10g	10g
Macarrão para sopa	2	15g	20g	30g
Manteiga de leite	16	-	Manteiga de leite - 3g	Manteiga de leite - 3g
Milho para pipoca	2	-	10g (a partir dos três anos)	10g
Óleo	39	2ml	2ml para almoço e jantar 1ml para lanche	3ml 1ml para lanche
Polvilho (para biscoito feito na instituição)	8	-	23g	23g
Sal	39	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	2	-	5g para adoçar bebidas 5g para bolo	10g para adoçar bebidas 5g para bolo

ALIMENTO	Quantidade per capita 6 a 11 meses	Quantidade per capita 1 a 3 anos	Quantidade per capita 4 a 5 anos	NÚMERO DE REFEIÇÕES			
				1ª semana (03 a 07/06)	2ª semana (10 a 14/06)	3ª semana (17 a 21/06)	4ª semana (24 a 28/06)
Carne suína	20g	25g	30g	1	2	1	2
Carne Bovina	25g	30g	35g	4	3	4	3
Fígado	20g	25g	30g	1	-	1	-
Frango – peito ou coxa e sobrecoxa	30g	40g	50g	3	3	3	2
Filé de pescado	20g	25g	30g	-	-	-	-

## CARDÁPIOS CMEIS – JUNHO/2024

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 a 07/06)	2ª semana (10 a 14/06)	3ª semana (17 a 21/06)	4ª semana (24 a 28/06)	-	-
Acelga	-	10g	10g	1	-	1	-	-	-
Agrião	-	10g	10g	1	-	1	-	-	-
Alface	10g	10g	10g	1	2	1	2	-	-
Alho	0,5g	0,5g	0,5g	10	10	10	8	-	-
Abóbora	20g	20g	30g	2	2	2	2	-	-
Abobrinha	20g	20g	30g	3	2	3	2	-	-
Batata	20g	20g	20g	1	2	1	2	-	-
Batata doce	20g	20g	20g	1	-	1	-	-	-
Berinjela	20g	20g	30g	-	-	-	-	-	-
Beterraba	20g	20g	30g	1	2	1	2	-	-
Brócolis	10g	10g	10g	-	1	-	1	-	-
Cebola	2g	3g	3g	10	10	10	8	-	-
Cenoura	20g	20g	30g	2	3	2	3	-	-
Chuchu	20g	20g	30g	2	2	2	2	-	-
Couve	10g	10g	10g	1	1	1	1	-	-
Couve-flor	20g	20g	30g	-	-	-	-	-	-
Espinafre	10g	10g	10g	-	-	-	-	-	-
Mandioca	20g	20g	20g	1	-	1	-	-	-
Milho verde	20g	20g	20g	2	1	2	1	-	-



## CARDÁPIOS CMEIS – JUNHO/2024

<b>Pepino</b>	-	20g	30g	-	-	-	-	-	-
<b>Pimentão</b>	5g	7g	7g	-	-	-	-	-	-
<b>Quiabo</b>	20g	20g	30g	-	-	-	-	-	-
<b>Rabanete</b>	20g	20g	30g	-	1	-	1	-	-
<b>Repolho</b>	20g	20g	30g	6 a 11 meses – 0 1 a 5 anos - 1	6 a 11 meses – 0 1 a 5 anos - 1	6 a 11 meses – 0 1 a 5 anos - 1	6 a 11 meses – 0 1 a 5 anos - 1	-	-
<b>Tomate</b>	20g	20g	30g	6 a 11 meses – 2 1 a 5 anos - 4	6 a 11 meses – 2 1 a 5 anos - 4	6 a 11 meses – 2 1 a 5 anos - 4	6 a 11 meses – 2 1 a 5 anos - 4	-	-
<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 almoço 2 pães caseiros 2 bisc. de polvilho 1 pão de queijo	1 almoço 2 pães caseiros 2 biscoitos de polvilhos 1 bolo 1 biscoito de queijo	1 almoço 2 pães caseiros 1 bisc. de polvilho	1 almoço 2 pães caseiros 2 biscoitos de polvilhos 1 bolo 1 biscoito 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 (03 a 07/06)	2ª semana (10 a 14/06)	3ª semana (17 a 21/06)	4ª semana (24 a 28/06)	-	-
<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 refresco	1 refresco	1 refresco	-	-
<b>Banana</b>	40g para colação 20g para sobremesa	60g para colação/almoço 40g para sobremesa e leite enriquecido	80g para colação/almoço 50g para sobremesa e leite enriquecido	1 colação 1 leite enriquecido	1 colação	1 colação 1 leite enriquecido	1 colação	-	-

### CARDÁPIOS CMEIS – JUNHO/2024

		20g para bolo	20g para bolo						
<b>Coco maduro</b>	-	3,5g	5,5g	-	-	-	-	-	-
<b>Goiaba</b>	40g	60g 40g para creme ou refresco	80g 60g para creme ou 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 colação 1 sobremesa	1 salada 1 colação 1 refresco	1 colação 1 sobremesa	1 refresco	-	-
<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 colação 1 sobremesa	1 colação 1 sobremesa 1 bolo	1 colação 1 sobremesa	1 colação 1 sobremesa 1 bolo	-	-
<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 leite enriquecido	1 colação 1 sobremesa	1 leite enriquecido	1 colação 1 sobremesa	-	-
<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 colação 1 sobremesa	1 refresco 1 sobremesa	1 colação 1 sobremesa	1 sobremesa	-	-
<b>Morango</b>	30g	40g	50g	-	-	-	-	-	-
<b>Tangerina</b>	40g (1/2 unidade pequena) para colação e	80g (1 unidade pequena) para colação	100g (1 unidade média) para colação ou suco	1 colação 1 refresco	1 colação 1 refresco	1 colação 1 refresco	1 colação 1 refresco	-	-

## CARDÁPIOS CMEIS – JUNHO/2024

	sobremesa	40g para sobremesa	50g para sobremesa						
<b>Polpa de frutas (goiaba/acerola, abacaxi, caju, maracujá, manga)</b>	-	30g	40g	-	-	-	-	-	-

LÁCTEOS							
ALIMENTO	Quantidade per capita 6 a 11 meses	Quantidade per capita 1 a 3 anos	Quantidade per capita 4 a 5 anos	NÚMERO DE REFEIÇÕES			
				1ª semana (03 a 07/06)	2ª semana (10 a 14/06)	3ª semana (17 a 21/06)	4ª semana (24 a 28/06)
<b>Iogurte</b>	-	-	150ml	-	-	-	-
<b>Queijo curado ralado</b>	-	3g	3g	1 pão de queijo	1 biscoito de queijo	1 pão de queijo	1 biscoito de queijo
<b>Queijo Mussarela</b>	-	10g como recheio de pão (s/ carne) 2g para outras preparações	10g como recheio de pão (s/ carne) 5g para outras preparações	1 macarrão	1 recheio de pão 1 cuscuz	1 macarrão	1 recheio de pão 1 cuscuz

PANIFICADOS		
Panificados	Per capita	Dia do Mês
Pão francês (1 a 5 anos)	25g (1/2 unidade ou 1 unidade pequena)	Desjejum – 04,06,10,18,20,24 Jantar – 11,25
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 – 05,13,19,27 Lanche da tarde – 03,11,17,25
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 - 07,12,21,26
Broa de milho de sal (sem presunto e outros embutidos) (1 a 5 anos)	25g (2 unidades pequenas)	-