

CARDÁPIO CMEIS
FAIXA ETÁRIA: 6 MESES A 1 ANO
PERÍODO: INTEGRAL

SETEMBRO 2025
1ª SEMANA



	Segunda-feira 01/09	Terça – feira 02/09	Quarta - feira 03/09	Quinta - feira 04/09	Sexta – feira 05/09
Café da Manhã 08:30 h	- Leite materno ou fórmula infantil Aptamil 2 - Pão caseiro	- Leite materno ou fórmula infantil Aptamil 2 - Pão caseiro	- Leite materno ou fórmula infantil Aptamil 2 - Pão caseiro	- Leite materno ou fórmula infantil Aptamil 2 - Pão caseiro	- Leite materno ou fórmula infantil Aptamil 2 - Pão caseiro
Almoço 11:00h	- Arroz - Feijão - Sassami desfiado ao molho de tomate - Chuchu Cozido	- Arroz - Feijão - Carne bovina (acém) na pressão (desfiado) - Cenoura cozida e amassada	- Polenta cremosa com Carne Moída ao molho - Brócolis	- Arroz - Feijão - Carne suína refogada - Batata Doce cozida - Pepino ralado ou rodela bem finas	- Arroz - Feijão - Frango (coxa sobrecoxa) ao molho de tomate - Beterraba cozida e amassada
Lanche da Tarde 12:30	- Leite materno ou fórmula infantil Aptamil 2	- Leite materno ou fórmula infantil Aptamil 2	- Leite materno ou fórmula infantil Aptamil 2	- Leite materno ou fórmula infantil Aptamil 2	- Leite materno ou fórmula infantil Aptamil 2
Lanche da Tarde 14:00 h	- Bergamota Pocã	- Banana	- Melancia	- Laranja	- Melão
A oferta das frutas pode ser alterada conforme a maturação.					
Jantar 16:00 h	- Sopa de carne bovina (acém) e legumes (batata, cenoura, abobrinha)	- Risoto de Frango (coxa sobrecoxa) - Salada de brócolis	- Sopa de Feijão com macarrão e cenoura	- Sopa de frango (sassami) com macarrão e legumes	- Macarronada com carne moída ao molho - Beterraba Cozida amassada

Composição Nutricional (média semanal) 70% das Necessidades	Energia (kcal) VR: 475 Kcal	Carboidrato (g) VR: 65 a 77g 55 a 65% VET	Proteína (g) VR: 12 a 18g 10 a 25% VET	Lipídeos (g) 15 a 30% VET	Vitamina A (mcg)	Vitamina C	Cálcio	Ferro (mg)
	487 Kcal	71g	14g	16g	352mcg	46mg	308mg	4,92mg

VET: Valor Energético Total **VR:** Valor de Referência **VR:** Valor de Referência

CARDÁPIO CMEIS
FAIXA ETÁRIA: 6 MESES A 1 ANO
PERÍODO: INTEGRAL

SETEMBRO 2025
2ª SEMANA



	Segunda-feira 08/09	Terça – feira 09/09	Quarta - feira 10/09	Quinta - feira 11/09	Sexta – feira 12/09
Café da Manhã 08:30 h		- Leite materno ou fórmula infantil Aptamil 2 - Torta de Legumes com Frango	- Leite materno ou fórmula infantil Aptamil 2 - Pão caseiro	- Leite materno ou fórmula infantil Aptamil 2 - Bolo de Banana com Aveia	- Leite materno ou fórmula infantil Aptamil 2 - Pão caseiro
Almoço 11:00h	FOLGA DESFILE 7 DE SETEMBRO	- Polenta com frango (coxa sobrecoxa) ao molho - Salada de abobrinha cozida	- Arroz - Feijão - Farofa com Carne Bovina (acém) e legumes (chuchu e cenoura)	- Arroz - Feijão - Omelete com couve - Tomate bem picado	- Arroz - Feijoada Saudável (carne suína, cenoura, chuchu, batata) - Couve refogada
Lanche da Tarde 12:30		- Leite materno ou fórmula infantil Aptamil 2	- - Leite materno ou fórmula infantil Aptamil 2	- Leite materno ou fórmula infantil Aptamil 2	- Leite materno ou fórmula infantil Aptamil 2
Lanche da Tarde 14:00 h		- Bergamota Pocã	- Mamão	- Banana	- Banana

As frutas serão oferecidas conforme a maturação.

Jantar 16:00 h		- Sopa de feijão com macarrão e cenoura	- Macarrão com Almôndegas ao Molho de tomate - Tomate bem picado	- Sopa de Frango (sassami) com batata, abobrinha e cenoura	- Carreteiro com Carne Bovina (acém) - Beterraba cozida amassada
--------------------------	--	---	---	--	---

Composição Nutricional (média semanal) 70% das Necessidades	Energia (kcal) VR: 475 Kcal	Carboidrato (g) VR: 65 a 77g 55 a 65% VET	Proteína (g) VR: 12 a 18g 10 a 25% VET	Lipídeos (g) 15 a 30% VET	Vitamina A (mcg)	Vitamina C	Cálcio	Ferro (mg)
	487 Kcal	71g 58%	14g 12%	16g 29%	353mcg	46mg	308mg	4mg

VET: Valor Energético Total **VR:** Valor de Referência **VR:** Valor de Referência

CARDÁPIO CMEIS
FAIXA ETÁRIA: 6 MESES A 1 ANO
PERÍODO: INTEGRAL

SETEMBRO 2025
3ª SEMANA



	Segunda-feira 15/09	Terça – feira 16/09	Quarta - feira 17/09	Quinta - feira 18/09	Sexta – feira 19/09
Café da Manhã 08:30 h	- Leite materno ou fórmula infantil Aptamil 2 - Pão caseiro	- Leite materno ou fórmula infantil Aptamil 2 - Pão caseiro	- Leite materno ou fórmula infantil Aptamil 2 - Pão caseiro	- Leite materno ou fórmula infantil Aptamil 2 - Pão caseiro	- Leite materno ou fórmula infantil Aptamil 2 - Pão caseiro
Almoço 11:00h	- Arroz - Feijão - Sassami desfiado ao molho de tomate - Salada de Chuchu amassado	- Arroz - Feijão - Carne bovina (acém) na pressão - Cenoura cozida amassada	- Polenta cremosa com Carne Moída ao molho - Brócolis	- Arroz - Feijão - Carne suína refogada - Batata Doce cozida - Abobrinha refogada	- Arroz - Feijão - Frango (coxa sobrecoxa) ao molho de tomate - Beterraba cozida
Lanche da Tarde 12:30	- Leite materno ou fórmula infantil Aptamil 2	- Leite materno ou fórmula infantil Aptamil 2	- Leite materno ou fórmula infantil Aptamil 2	- Leite materno ou fórmula infantil Aptamil 2	- Leite materno ou fórmula infantil Aptamil 2
Lanche da Tarde 14:00 h	- Bergamota Pocã	- Banana	- Melancia	- Laranja	- Melão

A oferta das frutas pode ser alterada conforme a maturação.

Jantar 16:00 h	- Sopa de carne bovina (acém) e legumes (batata, cenoura, abobrinha)	- Risoto de Frango (coxa sobrecoxa) - Chuchu com abobrinha amassado	- Sopa de Feijão com macarrão e cenoura	- Sopa de frango (sassami) com macarrão, abobrinha, cenoura e chuchu	- Carreteiro com carne moída - Chuchu refogado com cenoura amassado
---------------------------	--	--	---	--	--

Composição Nutricional (média semanal) 70% das Necessidades	Energia (kcal) VR: 475 Kcal	Carboidrato (g) VR: 65 a 77g 55 a 65% VET	Proteína (g) VR: 12 a 18g 10 a 25% VET	Lipídeos (g) 15 a 30% VET	Vitamina A (mcg)	Vitamina C	Cálcio	Ferro (mg)
	479 Kcal	68g 56%	15g 12%	16g 31%	361mcg	47mg	307mg	4,9mg

VET: Valor Energético Total VR: Valor de Referência VR: Valor de Referência

CARDÁPIO CMEIS
FAIXA ETÁRIA: 6 MESES A 1 ANO
PERÍODO: INTEGRAL

SETEMBRO 2025
4ª SEMANA



	Segunda-feira 22/09	Terça – feira 23/09	Quarta - feira 24/09	Quinta - feira 25/09	Sexta – feira 26/09
Café da Manhã 08:30 h	- Leite materno ou fórmula infantil Aptamil 2 - Pão caseiro	- Leite materno ou fórmula infantil Aptamil 2 - Pão caseiro	- Leite materno ou fórmula infantil Aptamil 2 - Pão caseiro	- Leite materno ou fórmula infantil Aptamil 2 - Pão caseiro	- Leite materno ou fórmula infantil Aptamil 2 - Pão caseiro
Almoço 11:00h	- Arroz - Feijão - Carne Moída ao molho - Repolho cozido e bem picado	- Polenta com frango (coxa sobrecoxa) ao molho - Tomate bem picado	- Arroz - Feijão - Carne Bovina (acém) e legumes (cebola, chuchu e cenoura)	- Arroz - Feijão - Omelete com couve - Cenoura cozida amassada	- Arroz - Feijoada Saudável (carne suína, cenoura, chuchu, batata) - Couve refogada
Lanche da Tarde 12:30h	- Leite materno ou fórmula infantil Aptamil 2	- Leite materno ou fórmula infantil Aptamil 2	- - Leite materno ou fórmula infantil Aptamil 2	- Leite materno ou fórmula infantil Aptamil 2	- Leite materno ou fórmula infantil Aptamil 2
Lanche da Tarde 14:00h	- Bergamota Pocã	- Maçã	- Mamão	- Banana	- Banana
As frutas serão oferecidas conforme a maturação.					
Jantar 16:00 h	Sopa de frango com arroz, batata, cenoura, abobrinha e chuchu	- Sopa de feijão com macarrão e cenoura	- Canjiquinha com Frango (Sassami) - Salada de Chuchu	- Sopa de Frango (sassami) com Batata, abobrinha e cenoura	- Carreteiro com Carne Bovina (acém) - Beterraba cozida

Composição Nutricional (média semanal) 70% das Necessidades	Energia (kcal) VR: 475 Kcal	Carboidrato (g) VR: 65 a 77g 55 a 65% VET	Proteína (g) VR: 12 a 18g 10 a 25% VET	Lipídeos (g) 15 a 30% VET	Vitamina A (mcg)	Vitamina C	Cálcio	Ferro (mg)
	497 Kcal	72g 57%	15g 12%	16g 29%	303mcg	48mg	310mg	5mg

VET: Valor Energético Total VR: Valor de Referência VR: Valor de Referência

	Segunda-feira 29/09	Terça – feira 30/09	Quarta - feira 01/10	Quinta - feira 02/10	Sexta – feira 03/10			
Café da Manhã 08:30 h		- Leite materno ou fórmula infantil Aptamil 2 - Pão caseiro	- Leite materno ou fórmula infantil Aptamil 2 - Pão caseiro	- Leite materno ou fórmula infantil Aptamil 2 - Pão caseiro	- Leite materno ou fórmula infantil Aptamil 2 - Pão caseiro			
Almoço 11:00h	-FERIADO MUNICIPAL	- Arroz - Feijão - Carne bovina (acém) na pressão - Beterraba cozida amassada	- Polenta cremosa com Carne Moída ao molho - Salada de tomate	- Arroz - Feijão - Carne suína refogada - Batata Doce cozida - Chuchu com abobrinha refogado	- Arroz - Feijão - Frango (coxa sobrecoxa) ao molho de tomate - Repolho cozido			
Lanche da Tarde 12:30h		- Leite materno ou fórmula infantil Aptamil 2	- - Leite materno ou fórmula infantil Aptamil 2	- Leite materno ou fórmula infantil Aptamil 2	- Leite materno ou fórmula infantil Aptamil 2			
Lanche da Tarde 14:00h		- Banana	- Melancia	- Laranja	- Melão			
Jantar 16:00 h		- Risoto de Frango (coxa sobrecoxa) - Salada de cenoura com repolho cozido e bem picado	- Sopa de Feijão com macarrão e cenoura	- Sopa de frango (sassami) com macarrão, abobrinha, cenoura e chuchu	- Macarronada com carne moída ao molho			
Composição Nutricional (média semanal) 70% das Necessidades	Energia (kcal) VR: 475 Kcal	Carboidrato (g) VR: 65 a 77g 55 a 65% VET	Proteína (g) VR: 12 a 18g 10 a 25% VET	Lipídeos (g) 15 a 30% VET	Vitamina A (mcg)	Vitamina C	Cálcio	Ferro (mg)
	487 Kcal	71g	14g	16g	352mcg	46mg	308mg	4,92mg
VET: Valor Energético Total VR: Valor de Referência VR: Valor de Referência								

ORIENTAÇÕES GERAIS

Este cardápio foi elaborado em conformidade com as Resoluções FNDE nº 6/2020 e nº 3/2025 no âmbito do PNAE (Programa Nacional de Alimentação Escolar).

- ✓ Caso a criança possua laudo médico comprovando alergia à proteína do leite de vaca (APLV) ou intolerância à lactose, será fornecida uma fórmula infantil específica, adequada à sua restrição, até completar 1 ano de idade.
- ✓ Feijão e lentilha: macio, podem ser facilmente amassados com um garfo, com caldo;
- ✓ Arroz, batata, batata-doce, mandioca, legumes e verduras: podem ser oferecidos amassados com um garfo ou em pedaços pequenos, bem cozidos, macios e úmidos;
- ✓ Macarrão: cozido, macio e úmido; Polenta: bem cozida, lisa e úmida;
- ✓ Carnes: devem ser bem cozidas, oferecidas em pedaços pequenos, picadas ou desfiada e úmida;
- ✓ Frutas: podem ser oferecidas raspadas com uma colher, amassadas com um garfo ou em pedaços pequenos para estimular a mastigação.
- ✓ Sopas: com grão e carnes bem cozidas, carnes em pedaços pequenos ou desfiadas, legumes picados pequenos, nunca processar, liquidificar ou peneirar a preparação.
- ✓ Bolos e tortas: macio e úmido, servir em pedaços pequenos.
- ✓ Vegetais crus: pedaços pequenos, picados ou ralados.
- ✓ É proibido o uso ou produtos que contem açúcar para crianças abaixo de 3 anos.
- ✓ Ofertar os alimentos separados no prato, pois é importante para a criança conhecer o sabor e a textura de cada alimento. Esse cuidado é essencial para o desenvolvimento do paladar e para ajudar o bebê a se acostumar com a variedade, evitando a familiarização com apenas um tipo de textura ou sabor, o que pode reduzir as chances de rejeição a novos alimentos no futuro.
- ✓ Entre 6 e 7 meses recomenda-se amassar os alimentos com o garfo, devendo a consistência ser espessa. Nessa idade, muitos bebês já têm a habilidade de controlar a língua, movimentando-a de forma a empurrar o alimento para a parte de trás da boca e engolir. Alimentos amassados (em vez de purês) permitem que a criança comece a praticar a mastigação e a deglutição de alimentos sólidos, mesmo que com textura suave.

- ✓ Ao completar 7 meses, os alimentos podem ser picados em pedaços pequenos, raspados ou desfiados para que a criança aprenda a mastigá-los. Gradualmente a consistência vai sendo aumentada, até chegar ao que conhecemos como alimentação da família, que já deve estar sendo oferecido com 1 ano.
- ✓ Mesmo que a criança ainda não tenha dentes, não há problema em ir aumentando a consistência das refeições, visto que gengiva da criança já está endurecida por conta dos dentes que estão próximos a surgir, sendo capaz de realizar a mastigação.
- ✓ Não é recomendada a oferta de suco para crianças menores de três anos, mesmo que feito somente da fruta.
- ✓ Variar os cortes dos legumes nos preparos (ralados, picados).
- ✓ O preparo das verduras e/ou legumes está livre no cardápio para que sejam variadas o máximo possível. Podem ser raladas, cozidas, refogadas, servidas quente ou fria, misturados 2 ou mais tipos de vegetais e fazendo um mix. Essas variações estimulam a curiosidade e aceitação deste grupo de alimentos pelas crianças.
- ✓ O CMEI não tem autorização para mudar o cardápio por conta própria. O cardápio pode ter alterações durante o mês, sendo informado pela nutricionista.
- ✓ A oferta das frutas pode sofrer alteração conforme a maturação.
- ✓ Temperos utilizados nas preparações como sal, óleo e temperos secos são para dar sabor e não devem ser utilizados em excesso.



Andreia Wendling Gracioli
Nutricionista CRN 4297 – 8ª Região
Responsável Técnica Alimentação Escolar