

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

OUTUBRO 2025
1ª SEMANA



	Segunda-feira 06/10	Terça – feira 07/10	Quarta - feira 08/10	Quinta - feira 09/10	Sexta – feira 10/10			
Café da Manhã 08:30 h	- 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			
Almoço 11:00h	- Arroz - Feijão - Sassami desfiado ao molho de tomate - Repolho ralado	- Arroz - Feijão - Carne bovina (acém) na pressão - Alface com tomate	- Arroz - Feijão - Carne suína refogada - Batata Doce cozida - Couve refogada	- Panqueca Colorida (beterraba, couve) - Carne Moída ao molho - Pepino em rodela	- 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	Amostra Pedagógica	- Banana 14:30 h: Webinar para as cozinheiras	- Salada de Frutas (mamão, banana, maçã, laranja)	- Laranja	- Maçã			
	A oferta das frutas pode ser alterada conforme a maturação.							
Jantar 16:00 h	Amostra Pedagógica	- Sopa de Feijão com macarrão e cenoura	- Risoto de Frango (coxa sobrecoxa) (batata e cenoura) - Salada de brócolis	- Macarronada com carne moída ao molho - Chuchu	- Sopa de frango (sassami) com macarrão e legumes (abobrinha, cenoura, batata e chuchu)			
Composição Nutricional (média semanal) 70% das Necessidades	Energia (kcal) VR: 708 Kcal	Carboidrato (g) VR: 114,9 g 55 a 65% VET	Proteína (g) VR: 21,5 g 10 a 15% VET	Lipídeos (g) 25 a 35% VET	Vitamina A (mcg) 147	Vitamina C (mg) 9	Cálcio (mg) 350	Ferro (mg) 2
	737 Kcal	123g	35g	12g	201g	49	158	4
VET: Valor Energético Total VR: Valor de Referência VR: Valor de Referência								

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

OUTUBRO 2025
2ª SEMANA



	Segunda-feira 13/10	Terça – feira 14/10	Quarta - feira 15/10	Quinta - feira 16/10	Sexta – feira 17/10
Café da Manhã 08:30 h	- Leite materno ou fórmula infantil Aptamil 2	- Leite materno ou fórmula infantil Aptamil 2	Recesso – Dia do Professor	- Leite materno ou fórmula infantil Aptamil 2	- Leite materno ou fórmula infantil Aptamil 2
Almoço 11:00h	- Arroz - Feijão - Omelete - Repolho	- Arroz - Feijão - Frango (coxa sobrecoxa) ao molho - Salada de abobrinha cozida		- Arroz - Feijão - Carne Bovina (acém) e legumes (chuchu e cenoura) - Salada de Pepino	- 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	- Maçã	- Melancia		- Laranja	- Banana
	A oferta das frutas pode ser alterada conforme a maturação.				
Jantar 16:00 h	- Macarrão com Carne Moída ao Molho de tomate - Alface	- Sopa de feijão com macarrão e cenoura		- 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: 708 Kcal	Carboidrato (g) VR: 114,9 g 55 a 65% VET	Proteína (g) VR: 21,5 g 10 a 15% VET	Lipídeos (g) 25 a 35% VET	Vitamina A (mcg) 147	Vitamina C (mg) 9	Cálcio (mg) 350	Ferro (mg) 2
	739 Kcal	121g	36g	12g	221mcg	30 mg	172mg	5mg

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

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

OUTUBRO 2025
3ª SEMANA



	Segunda-feira 20/10	Terça – feira 21/10	Quarta - feira 22/10	Quinta - feira 23/10	Sexta – feira 24/10
Café da Manhã 08:30 h	- 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
Almoço 11:00h	- Arroz - Feijão - Sassami desfiado - Salada de chuchu e cenoura	- Arroz - Feijão - Carne moída ao molho de tomate com cenoura ralada - Beterraba cozida	- Arroz - Feijão - Carne suína refogada - Couve refogada	- Arroz - Feijão - Carne suína refogada - Batata Doce cozida - Pepino com tomate	- 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	- Mamão	- Laranja	- Banana	- Laranja	- Maçã
	A oferta das frutas pode ser alterada conforme a maturação.				
Jantar 16:00 h	- Sopa de feijão com macarrão e cenoura	- Macarronada a primavera (cenoura ralada, brócolis, talos de couve) - Frango desfiado ao molho (sassami) - Salada de alface	- Risoto de frango (coxa sobrecoxa) com batata e cenoura - Repolho ralado	- Sopa de frango (sassami) com macarrão, cenoura e chuchu	- Carreteiro com carne moída - Chuchu refogado com cenoura

Composição Nutricional (média semanal) 70% das Necessidades	Energia (kcal) VR: 708 Kcal	Carboidrato (g) VR: 114,9 g 55 a 65% VET	Proteína (g) VR: 21,5 g 10 a 15% VET	Lípídeos (g) 25 a 35% VET	Vitamina A (mcg) 147	Vitamina C (mg) 9	Cálcio (mg) 147	Ferro (mg) 2
	446 Kcal	72g	23g	7g	155g	17mg	113mg	

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

	Segunda-feira 27/10	Terça – feira 28/10	Quarta - feira 29/10	Quinta - feira 30/10	Sexta – feira 31/10			
Café da Manhã 08:30 h	Recesso Dia do Servidor Público	- 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			
Almoço 11:00h		- Arroz - Feijão - Coxa sobrecoxa ao molho - Salada de abobrinha com cenoura	- Arroz - Feijão - Mini hambúrguer assado (carne moída) - Beterraba cozida cortada em cubinhos	- Arroz - Feijão - Sassami desfiado - Salada de chuchu	- 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		- Maçã	- Melão	- Banana	- Laranja			
	A oferta das frutas pode ser alterada conforme a maturação							
Jantar 16:00 h		- Polenta com frango (sassami) ao molho - Salada de repolho com tomate	- Sopa de frango (sassami) com batata, abobrinha e cenoura	- Sopa de feijão com macarrão e cenoura	- Carreteiro com Carne Bovina (acém) - Beterraba cozida			
Composição Nutricional (média semanal) 70% das Necessidades	Energia (kcal) VR: 708 Kcal	Carboidrato (g) VR: 114,9 g 55 a 65% VET	Proteína (g) VR: 21,5 g 10 a 15% VET	Lipídeos (g) 25 a 35% VET	Vitamina A (mcg) 147	Vitamina C (mg) 9	Cálcio (mg) 350	Ferro (mg) 2
	553Kcal	91g	27g	9g	177mcg	27mg	154mg	4
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).

- ✓ 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 es 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