



**CARDÁPIO DIURNO E NOTURNO - MÊS DE JANEIRO E FEVEREIRO 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)
Diurno - 4 a 5 anos	320,47	12,41	48,11	8,71	5,18	95	0,97	1,27	37,52	312,08	89,42	42,43
Diurno - 6 a 10 anos	385,27	13,97	60,28	9,81	5,58	103,38	1,11	1,47	43,6	461,72	103,97	45,09
Diurno - 11 a 15 anos	445,41	16,13	70,46	11,01	5,81	106,87	1,27	1,72	48,79	466,7	104,08	45,11
Noturno	584,3	23,86	99,31	10,18	8,4	72,64	3,31	2,74	110,22	451,85	189,26	71,62

	% de macronutrientes		
	Proteína	Carboidrato	Lipídio
Diurno - 4 a 5 anos	15,5	60,05	24,45
Diurno - 6 a 10 anos	14,5	62,59	22,91
Diurno - 11 a 15 anos	14,49	63,27	22,24
Noturno	16,33	67,99	15,68



**CARDÁPIO DIURNO E NOTURNO - MÊS DE JANEIRO E FEVEREIRO 2023**

**DIURNO**

DIAS	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
16 a 20/01 Matutino-9h Vespertino- 15h	<b>PLANEJAMENTO INICIAL</b>	<b>PLANEJAMENTO INICIAL</b>	- Salada de tomate acebolado -Picadinho de carne suína com batata - Arroz - Laranja	-Refresco natural de abacaxi (fruta ou polpa) -Pão francês com queijo muçarela derretido	- Salada de tomate e repolho -Frango (coxa e sobrecoxa) com batata ao molho de açafrão - Arroz - Banana
23 a 27/01 Matutino-9h Vespertino- 15h	-Salada de beterraba com cheiro verde -Arroz com Carne Suína -Melancia	-Refresco natural de acerola (fruta ou polpa) - Pão francês com carne moída	- Salada de alface e tomate - Strogonofe de frango (peito) - Arroz	- Iogurte - Pão de queijo - Banana	-Salada de batata e cenoura cozidos -Galinhada (coxa e sobrecoxa) - Abacaxi em rodela
30/01 a 03/02 Matutino-9h Vespertino- 15h	- Macarrão a bolonhesa (carne moída e queijo gratinado)	- Leite enriquecido com abacate - Bolo simples	- Salpicão de frango (peito) com cenoura e maçã -Arroz -Laranja	-Refresco natural de abacaxi (fruta ou polpa) -Pão francês com queijo muçarela derretido	-Salada de tomate e repolho -Frango (coxa e sobrecoxa) com batata ao molho de açafrão - Arroz - Banana
06 a 10/02 Matutino-9h Vespertino- 15h	-Salada de beterraba com cheiro verde -Arroz com Carne Suína - Melancia	-Refresco natural de acerola (fruta ou polpa) - Pão francês com carne moída	- Salada de alface e tomate - Strogonofe de frango (peito) - Arroz	- Iogurte - Pão de queijo - Banana	-Salada de batata e cenoura cozidos -Galinhada (coxa e sobrecoxa) - Abacaxi em rodela
13 a 17/02 Matutino-9h Vespertino- 15h	- Macarrão a bolonhesa (carne moída e queijo gratinado)	- Leite enriquecido com abacate - Bolo simples	-Salpicão de frango (peito) com cenoura e maçã -Arroz - Laranja	-Refresco natural de abacaxi (fruta ou polpa) -Pão francês com queijo muçarela derretido	-Salada de tomate e repolho -Frango (coxa e sobrecoxa) com batata ao molho de açafrão - Arroz - Banana
20 a 24/02 Matutino-9h Vespertino- 15h	<b>RECESSO</b>	<b>FERIADO</b>	<b>RECESSO</b>	- Iogurte - Pão de queijo - Banana	-Salada de batata e cenoura cozidos -Galinhada (coxa e sobrecoxa) - Abacaxi em rodela



**NOTURNO**

<b>DIAS</b>	<b>SEGUNDA</b>	<b>TERÇA</b>	<b>QUARTA</b>	<b>QUINTA</b>	<b>SEXTA</b>
<b>16 a 20/01</b> <b>Noturno</b> <b>19h</b>	<b>PLANEJAMENTO INICIAL</b>	<b>PLANEJAMENTO INICIAL</b>	- Salada de tomate acebolado -Picadinho de carne suína com batata - Arroz/Feijão - Laranja	- Salada de repolho e abacaxi - Arroz Maria Izabel - Abóbora kabutiá ao molho - Feijão	- Salada de tomate e repolho -Frango (coxa e sobrecoxa) com batata ao molho de açafrão - Arroz/Feijão - Banana
<b>23 a 27/01</b> <b>Noturno</b> <b>19h</b>	-Refresco natural de acerola (fruta ou polpa) - Salada de beterraba com cheiro verde -Arroz com carne suína - Abobrinha - Feijão	- Vinagrete - Galinhada (peito) - Milho verde - Feijão - Melancia	- Salada de alface e tomate - Strogonofe de frango (peito) - Arroz - Batatas coradas	- Salada de repolho, cenoura ralada e maçã - Carne suína com mandioca - Arroz/Feijão - Banana	- Salada de batata e cenoura cozidos -Galinhada (coxa e sobrecoxa) - Feijão - Abacaxi em rodela
<b>30/01 a 03/02</b> <b>Noturno</b> <b>19h</b>	- Salada de tomate acebolado -Picadinho de carne suína com batata - Arroz - Feijão	- Salada de cenoura ralada, couve em tirinhas finas e cheiro verde - Escondidinho de batata com frango (peito) - Arroz/Feijão - Maçã	- Salpicão de frango (peito) com cenoura e maçã -Arroz/Feijão -Laranja	- Vinagrete - Arroz Maria Izabel - Abóbora kabutiá ao molho - Feijão	- Salada de tomate e repolho -Frango (coxa e sobrecoxa) com batata ao molho de açafrão - Arroz/Feijão - Banana
<b>06 a 10/02</b> <b>Noturno</b> <b>19h</b>	- Refresco natural de acerola (fruta ou polpa) - Salada de beterraba com cheiro verde -Arroz com carne suína - Abobrinha - Feijão	- Vingrete - Galinhada (peito) - Milho verde - Feijão - Melancia	- Salada de alface e tomate - Strogonofe de frango (peito) - Arroz - Batatas coradas	- Salada de repolho, cenoura ralada e maçã - Carne suína com mandioca - Arroz/Feijão - Banana	- Salada de batata e cenoura cozidos -Galinhada (coxa e sobrecoxa) - Feijão - Abacaxi em rodela
<b>13 a 17/02</b> <b>Noturno</b> <b>19h</b>	- Salada de tomate acebolado -Picadinho de carne suína com batata - Arroz - Feijão	-Salada de cenoura ralada, couve em tirinhas finas e cheiro verde -Escondidinho de batata com frango (peito) - Arroz/Feijão - Maçã	- Salpicão de frango (peito) com cenoura e maçã - Arroz/Feijão - Laranja	- Vinagrete - Arroz Maria Izabel - Abóbora kabutiá ao molho - Feijão	- Salada de tomate e repolho -Frango (coxa e sobrecoxa) com batata ao molho de açafrão - Arroz/Feijão - Banana
<b>20 a 24/02</b> <b>Noturno</b> <b>19h</b>	<b>RECESSO</b>	<b>FERIADO</b>	<b>RECESSO</b>	- Salada de repolho, cenoura ralada e maçã - Carne suína com mandioca - Arroz - Feijão - Banana	- Salada de batata e cenoura cozidos -Galinhada (coxa e sobrecoxa) - Feijão - Abacaxi em rodela



**CARDÁPIO DIURNO E NOTURNO - MÊS DE JANEIRO E FEVEREIRO 2023**

**DIURNO**

<b>ALIMENTOS BÁSICOS DE ESTOQUE SECO</b>				
<b>ALIMENTO</b>	<b>Número de refeições ao mês</b>	<b>Quantidade per capita 4 a 5 anos</b>	<b>Quantidade per capita 6 a 10 anos</b>	<b>Quantidade per capita 11 a 15 anos</b>
Açafrão	6	0,3g	0,3g	0,3g
Açúcar	5 (refresco natural) 2 (leite enriquecido) 2 (bolo)	3g (leite com cacau), 5g ( café, fruta caramelada e leite enriquecido), 7g (bolo), 10g (suco e refresco) e 15g (leite caramelado)	4g (leite com cacau), 5g ( café, fruta caramelada e leite enriquecido), 7g (bolo de milho), 15g (suco e refresco) e 20g (leite caramelado e canjica)	5g (com leite com cacau), 5g (café, fruta caramelada e leite enriquecido), 7g (bolo de milho), 15g (suco e refresco) e 20g (leite caramelado e canjica)
Arroz	13 (prato salgado)	20g (Baião de três) e 40g (prato salgado)	30g (Baião de três) e 60g (prato salgado)	50g (Baião de três) e 80g (prato salgado)
Cacau em pó (100%)	-	3g (leite com cacau)	4g (leite com cacau)	5g (leite com cacau)
Extrato de tomate	4	10g (preparação salgada)	10g (preparação salgada)	10g (preparação salgada)
Farinha de mandioca	-	10g (farofa e feijão tropeiro), 5g (tutu)	15g (farofa e feijão tropeiro),5g (tutu)	15g (farofa e feijão tropeiro),5g (tutu)
Farinha de trigo	2 (bolo simples) 2 (molho branco)	5g (molho branco), 20g (bolo de cenoura) e 25g (bolo simples)	5g (molho branco), 20g (bolo de cenoura) e 25g (bolo simples),	5g (molho branco), 20g (bolo de cenoura) e 25g (bolo simples),
Feijão	-	10g (sopa), 15g (Baião), 20g (feijão de caldo)	10g (sopa), 15g (Baião), 20g (feijão de caldo)	10g (sopa), 15g (Baião), 20g (feijão de caldo)
Fermento	2 (bolo)	1g (bolo)	1g (bolo)	1g (bolo)
Leite em pó	2 (Leite enriquecido)	3g (purê), 20g (para diluir com água)	3g (purê), 25g (para diluir com água)	3g (purê), 25g (para diluir com água)
Leite líquido	2 (bolo) + 2 (molho)	14ml (bolo de milho), 20ml (purê), 30ml	14ml (bolo de milho), 20ml (purê),	14ml (bolo de milho), 20ml (purê), 50ml (molho)



**CARDÁPIO DIURNO E NOTURNO - MÊS DE JANEIRO E FEVEREIRO 2023**

	branco) 2 (Leite enriquecido)	(molho branco), 150ml (café da manhã e lanche da tarde)	50ml (molho branco), 180ml (café da manhã e lanche da tarde)	branco), 200ml (café da manhã e lanche da tarde)
Macarrão Padre Nosso (sopa)	-	15g (sopa)	20g (sopa)	20g (sopa)
Macarrão Parafuso	2 (macarronada)	10g (salada), 25g (macarronada)	15g (salada), 40g (macarronada)	15g (salada), 60g (macarronada)
Óleo	17 (preparação salgada)	3ml (preparação salgada) e 6ml (bolo de cenoura)	4ml (preparação salgada) e 6ml (bolo de cenoura)	5ml (preparação salgada) e 6ml (bolo de cenoura)
Queijo ralado	-	7g (bolo de milho)	7g (bolo de milho)	7g (bolo de milho)
Sal	17 (preparação salgada)	0,5g (preparação salgada)	1g preparação salgada)	1g preparação salgada)

**VERDURAS, LEGUMES E OVOS**

ALIMENTO	Quantidade per capita 4 a 5 anos	Quantidade per capita 6 a 10 anos	Quantidade per capita 11 a 14 anos	NÚMERO DE REFEIÇÕES POR SEMANA					
				1ª semana 16 a 20/01	2ª semana 23 a 27/01	3ª semana 30/01 a 03/02	4ª semana 06 a 10/02	5ª semana 13 a 17/02	6ª semana 20 a 24/02
<b>Alho</b>	0,5g (por preparação)	1g (por preparação)	1g (por preparação)	2 (preparações)	4 (preparações)	3 (preparações)	4 (preparações)	3 (preparações)	1 (preparação)
<b>Abobrinha</b>	15g (farofa) e 20g (guarnição)	15g (farofa) e 25g (guarnição)	15g (farofa) e 25g (guarnição)	-	-	-	-	-	-
<b>Abóbora</b>	25g (guarnição) e 40g (caldo)	25g (guarnição) e 40g (caldo)	30g (guarnição) e 40g (caldo)	-	-	-	-	-	-
<b>Alface</b>	15g (sanduíche) e 20g (salada)	15g (sanduíche) e 20g (salada)	15g (sanduíche) e 20g (salada)	-	1 (salada)	-	1 (salada)	-	-
<b>Batata</b>	20g (sopa e guarnição) e 50g	20g (sopa), 25g (guarnição) e 70g	20g (sopa), 25g (guarnição) e 70g	2 (guarnições)	1 (guarnição)	1 (guarnição)	1 (guarnição)	1 (guarnição)	1 (guarnição)



**CARDÁPIO DIURNO E NOTURNO - MÊS DE JANEIRO E FEVEREIRO 2023**

	(escondidinho e purê)	(escondidinho e purê)	(escondidinho e purê)						
<b>Beterraba</b>	20g (guarnição e salada)	25g (guarnição e salada)	25g (guarnição e salada)	-	1 (guarnição)	-	1 (guarnição)	-	-
<b>Cebola</b>	3g (por preparação)	5g (por preparação)	5g (por preparação)	2 (preparações)	4 (preparações)	3 (preparações)	4 (preparações)	3 (preparações)	1 (preparação)
<b>Cenoura</b>	15g (recheio de sanduíche, farofa e bolo), 20g (risoto e sopa, guarnição e salada)	15g (recheio de sanduíche, farofa e bolo), 20g (risoto e sopa) e 25g (guarnição e salada)	15g (recheio de sanduíche, farofa e bolo), 20g (risoto e sopa) e 25g (guarnição e salada)	-	1 (salada)	1 (salpicão)	1 (salada)	1 (salpicão)	1 (salada)
<b>Cheiro verde</b>	1g (por preparação)	1g (por preparação)	1g (por preparação)	-	1 (guarnição)	-	1 (guarnição)	-	-
<b>Chuchu</b>	20g (sopa, guarnição e salada)	20g (sopa) e 25g (guarnição e salada)	20g (sopa) e 25g (guarnição e salada)	-	-	-	-	-	-
<b>Couve</b>	20g (guarnição e salada)	20g (guarnição e salada)	20g (guarnição e salada)	-	-	-	-	-	-
<b>Mandioca</b>	25g (quibebe) e 50g (escondidinho)	30g (quibebe) e 70g (escondidinho)	30g (quibebe) e 70g (escondidinho)	-	-	-	-	-	-
<b>Milho verde</b>	8,5g (bolo de milho) e 40g (guarnição)	8,5g (bolo de milho) e 50g (guarnição)	8,5g (bolo de milho) e 50g (guarnição)	-	-	-	-	-	-
<b>Pepino</b>	20g (salada)	25g (salada)	25g (salada)	-	-	-	-	-	-
<b>Repolho</b>	20g (sopa) e 25g (salada)	2g (sopa) e 25g (salada)	20g (sopa) e 25g (salada)	1 (salada)	-	1 (salada)	-	1 (salada)	
<b>Tomate</b>	25g (salada), 20g (sanduíche) e 15g (molho) 10g (quibe)	30g (salada), 20g (sanduíche) e 15g (molho) 15g (quibe)	30g (salada), 20g (sanduíche) e 15g (molho) 15g (quibe)	2 (saladas)	1 (salada)	1 (salada)	1 (salada)	1 (salada)	-



**CARDÁPIO DIURNO E NOTURNO - MÊS DE JANEIRO E FEVEREIRO 2023**

Ovos – 1 un (cardápio salgado) e 7,5 g (bolo)	1 unid.	1 unid.	1 unid.	-	-	1 (bolo)	-	1 (bolo)	-
---	---------	---------	---------	---	---	----------	---	----------	---

FRUTAS									
ALIMENTO	Quantidade per capita 4 a 5 anos	Quantidade per capita 6 a 10 anos	Quantidade per capita 11 a 14 anos	NÚMERO DE REFEIÇÕES POR SEMANA					
				1ª semana 16 a 20/01	2ª semana 23 a 27/01	3ª semana 30/01 a 03/02	4ª semana 06 a 10/02	5ª semana 13 a 17/02	6ª semana 20 a 24/02
<b>Abacate</b>	40g (leite enriquecido)	40g (leite enriquecido)	40g (leite enriquecido)	-	-	1 (leite enriquecido)	-	1 (leite enriquecido)	-
<b>Abacaxi</b>	10g (salada salgada), 70g (salada de frutas), 100g (refresco natural) e 100g (fatia)	10g (salada salgada), 70g (salada de frutas), 100g (suco) e 150g (fatia)	10g (salada salgada), 70g (salada de frutas), 100g (refresco natural) e 150g (fatia)	1 (refresco)	1 (sobremesa)	1 (refresco)	1 (sobremesa)	1 (refresco)	1 (sobremesa)
<b>Acerola</b>	50g (refresco natural)	50g (refresco natural)	50g (refresco natural)	-	1 (refresco)	-	1 (refresco)	-	-
<b>Banana</b>	40g (leite enriquecido e 70g (salada de frutas) e 100g (1 unidade)	40g (leite enriquecido e 70g (salada de frutas) e 100g (1 unidade)	40g (leite enriquecido e 70g (salada de frutas) e 100g (1 unidade)	1 (unidade)	1 (unidade)	1 (unidade)	1 (unidade)	1 (unidade)	1 (unidade)
<b>Caju</b>	50g (refresco natural)	50g (refresco natural)	50g (refresco natural)	-	-	-	-	-	-
<b>Goiaba</b>	200g (1 unidade)	200g (1 unidade)	200g (1 unidade)	-	-	-	-	-	-
<b>Laranja</b>	10g(salada salgada) e 200g (1 unidade)	10g (salada salgada e 200g (1 unidade)	10g (salada salgada e 200g (1 unidade)	1 (unidade)	-	1 (unidade)	-	1 (unidade)	-
<b>Limão</b>	15g (suco)	15g (suco)	15g (suco)	-	-	-	-	-	-
<b>Maçã</b>	100g ( 1 unidade)	100g (1unidade)	100g (1 unidade)	-	-	-	-	-	-
<b>Manga</b>	40g (salada de frutas e leite enriquecido) e 10g (salada salgada)	40g (salada de frutas e leite enriquecido) e 10g (salada salgada)	40g (salada de frutas e leite enriquecido) e 10g (salada salgada)	-	-	-	-	-	-



**CARDÁPIO DIURNO E NOTURNO - MÊS DE JANEIRO E FEVEREIRO 2023**

	100g (sobremesa)	100g (sobremesa)	100g (sobremesa)						
<b>Melancia</b>	150g (fatia)	180g (fatia)	180g (fatia)	-	1 (sobremesa)	-	1 (sobremesa)	-	-
<b>Melão</b>	100g (1 fatia)	120g (1 fatia)	120g (1 fatia)	-	-	-	-	-	-
<b>Mexerica</b>	150g ( 1 unidade)	150g (1 unidade)	150g (1 unidade)	-	-	-	-	-	-

**CARNES**

Per capita		NÚMERO DE REFEIÇÕES POR SEMANA					
		1ª semana 16 a 20/01	2ª semana 23 a 27/01	3ª semana 30/01 a 03/02	4ª semana 06 a 10/02	5ª semana 13 a 17/02	6ª semana 20 a 24/02
<b>Carne Bovina</b>	50g (por preparação)	-	1 (preparação)	1 (preparação)	1 (preparação)	1 (preparação)	-
<b>Carne Suína</b>	50g (por preparação)	1 (preparação)	1 (preparação)	-	1 (preparação)	-	-
<b>Filé de Pescado</b>	50g (por preparação)	-	-	-	-	-	-
<b>Frango - coxa e sobrecoxa</b>	70g (por preparação)	1 (preparação)	1 (preparação)	1 (preparação)	1 (preparação)	1 (preparação)	1 (preparação)
<b>Frango – peito</b>	60g (por preparação)	-	1 (preparação)	1 (preparação)	1 (preparação)	1 (preparação)	-

**logurte, Manteiga de Leite, Queijo Mussarela e Polpa de fruta**

PRODUTOS	1ª semana 16 a 20/01	2ª semana 23 a 27/01	3ª semana 30/01 a 03/02	4ª semana 06 a 10/02	5ª semana 13 a 17/02	6ª semana 20 a 24/02
<b>logurte - 200ml</b>	-	200ml	-	200ml	-	1 (unidade)
<b>Manteiga de Leite - 5g</b>	-	5g	-	5g	-	-
<b>Polpa de fruta - 60g</b>	60g	60g	60g	60g	60g	-
<b>Queijo Mussarela – 5g (prato salgado) e 20g (recheio de pão)</b>	20g	-	25g	-	25g	-



**PREFEITURA  
DE GOIÂNIA**

**Secretaria Municipal de Educação**  
**Gerência do Programa de Alimentação Escolar**

**CARDÁPIO DIURNO E NOTURNO - MÊS DE JANEIRO E FEVEREIRO 2023**

<b>DATA</b>	<b>PANIFICADOS</b>
19/01	Pão francês 1 unid
24/01	Pão francês 1 unid
26/01	Pão de queijo (50g)
31/01	Bolo 1 unid
02/02	Pão francês 1 unid
07/02	Pão francês 1 unid
09/02	Pão de queijo (50g)
14/02	Bolo 1 unid
16/02	Pão francês 1 unid
23/02	Pão de queijo (50g)



**CARDÁPIO DIURNO E NOTURNO - MÊS DE JANEIRO E FEVEREIRO 2023**

**NOTURNO**

<b>ALIMENTOS BÁSICOS - NOTURNO</b>			
<b>Alimentos</b>	<b>Nº de refeições ao mês</b>	<b>Per capita</b>	<b>Total</b>
<b>Açafrão</b>	8 x 0,3g	0,3g (preparação salgada)	2,4g
<b>Açúcar</b>	2 x 15g	15g (suco e refresco)	30g
<b>Arroz</b>	25 x 80g	80g/50g (baião)	2.000g
<b>Extrato de tomate</b>	4x10g	10g (preparação salgada)	40g
<b>Farinha de mandioca</b>	-	15g (farofa) e 5g (tutu)	-
<b>Feijão</b>	23x25g	25g/15g (baião) e 15g (sopa)	575g
<b>Macarrão para sopa</b>	-	20g (sopa)	-
<b>Macarrão Parafuso (macarronada)</b>	-	60g (macarronada s/arroz) 25g(macarronada c/arroz) e 15g (salada)	-
<b>Leite líquido</b>	2 (molho)	20ml (purê), 50ml (molho branco)	100ml
<b>Óleo</b>	25 x 5ml	5ml (preparação salgada)	125ml
<b>Sal</b>	25 x 1g	1g (preparação salgada)	25g

<b>FRUTAS, VERDURAS, LEGUMES E OVOS</b>							
<b>REFEIÇÕES POR SEMANA</b>							
	<b>Per capita</b>	<b>1ª semana 16 a 20/01</b>	<b>2ª semana 23 a 27/01</b>	<b>3ª semana 30 a 03/02</b>	<b>4ª semana 06 a 10/02</b>	<b>5ª semana 13 a 17/02</b>	<b>6ª semana 20 a 24/02</b>
<b>Abacaxi</b>	10g (salada salgada) e 100g (refresco natural) 150 (sobremesa)	10g 1 (salada)	150g 1 (sobremesa)	-	150g 1 (sobremesa)	-	150g 1 (sobremesa)
<b>Abóbora</b>	10g (feijão), 30g (guarnição) e 40g (caldo)	30g 1 (guarnição)	-	30g 1 (guarnição)	-	30g 1 (guarnição)	-
<b>Abobrinha</b>	15g (farofa) e 25g (guarnição)	-	25g 1 (guarnição)	-	25g 1 (guarnição)	-	-
<b>Acerola</b>	50g (refresco natural)	-	50g 1 (refresco natural)	-	50g 1 (refresco natural)	-	-



**CARDÁPIO DIURNO E NOTURNO - MÊS DE JANEIRO E FEVEREIRO 2023**

<b>Alface</b>	20g (salada)	-	20g 1 (salada)	-	20g 1 (salada)	-	-
<b>Alho</b>	1g	3g	5g	5g	5g	5g	2g
<b>Banana</b>	20g (farofa) e 100g (1 unid.)	100g 1 (unidade)	100g 1 (unidade)	100g 1 (unidade)	100g 1 (unidade)	100g 1 (unidade)	100g 1 (unidade)
<b>Batata</b>	10g (feijão), 20g (sopa) 25g (guarnição e salada) e 70g (purê e escondidinho),	50g 2 (guarnição)	50g 1 (guarnição) + 1 (salada)	120g 2 (guarnição) + 1 (escondidinho)	50g 1 (guarnição) + 1 (salada)	120g 2 (guarnição) + 1 (escondidinho)	25g 1 (salada)
<b>Beterraba</b>	25g ( guarnição e salada)	-	25g 1 (guarnição)	-	25g 1 (guarnição)	-	-
<b>Caju</b>	50g (refresco natural)	-	-	-	-	-	-
<b>Cebola</b>	5g	15g	25g	25g	25g	25g	10g
<b>Cenoura</b>	15g ( farofa e risoto), 20g (sopa e arroz a grega) e 25g (guarnição e salada)	-	50g 2 (saladas)	50g 2 (saladas)	50g 2 (saladas)	50g 2 (saladas)	50g 2 (saladas)
<b>Cheiro verde</b>	1g	-	1g	1g	1g	1g	-
<b>Chuchu</b>	20g (sopa) e 25g (guarnição e salada)	-	-	-	-	-	-
<b>Couve</b>	20g (guarnição e salada)	-	-	20g 1 (salada)	-	20g 1 (salada)	-
<b>Laranja</b>	10g (salada salgada, 200g (1 unidade)	200g (1 unidade)	-	200g (1 unidade)	-	200g (1 unidade)	-
<b>Maçã</b>	10g (salada salgada) e 100g (1 unidade)	-	-	100g (1 unidade)	-	100g (1 unidade)	-
<b>Mandioca</b>	30g (quibebe e guarnição) e 70g (escondidinho)	-	30g (guarnição)	-	30g (guarnição)	-	30g (guarnição)
<b>Mamão</b>	40g (leite enriquecido), 70g (salada de frutas) e 150g (fatia)	-	-	-	-	-	-
<b>Manga</b>	10g (salada salgada), 40g (salada de frutas e leite enriquecido) e 100g (sobremesa)	-	-	-	-	-	-
<b>Maracujá</b>	50g (refresco natural)	-	-	-	-	-	-
<b>Melancia</b>	180g (1 fatia)	-	180g (1 fatia)	-	180g (1 fatia)	-	-
<b>Mexerica</b>	150g (1 unidade)	-	-	-	-	-	-



**CARDÁPIO DIURNO E NOTURNO - MÊS DE JANEIRO E FEVEREIRO 2023**

<b>Milho</b>	50g	-	50g (unidade)	-	50g (unidade)	-	-
<b>Pepino</b>	25g (salada)	-	-	-	-	-	-
<b>Quiabo</b>	25g (guarnição)	-	-	-	-	-	-
<b>Repolho</b>	10g (feijão), 20g (sopa) e 25g (guarnição e salada)	50g 2 (salada)	25g 1 (salada)				
<b>Tomate</b>	15g (molho, recheio e risoto) e 30g (salada)	60g 2 (saladas)	60g 2 (saladas)	90g 3 (saladas)	60g 2 (saladas)	90g 3 (saladas)	-
<b>Vagem</b>	20g (arroz a grega) e 25g (guarnição)	-	-	-	-	-	-
<b>Ovos</b>	1 un (cardápio salgado)	-	-	-	-	-	-

**CARNES**

**NÚMERO DE REFEIÇÕES POR SEMANA**

	<b>Per capita</b>	<b>1ª semana 16 a 20/01</b>	<b>2ª semana 23 a 27/01</b>	<b>3ª semana 30 a 03/02</b>	<b>4ª semana 06 a 10/02</b>	<b>5ª semana 13 a 17/02</b>	<b>6ª semana 20 a 24/02</b>
<b>Carne Bovina</b>	50g (por preparação)	1 (preparação)	-	1 (preparação)	-	1 (preparação)	-
<b>Carne Suína</b>	50g (por preparação)	1 (preparação)	2 (preparações)	1 (preparação)	2 (preparações)	1 (preparação)	1 (preparação)
<b>Filé de Pescado</b>	50g (por preparação)	-	-	-	-	-	-
<b>Frango - coxa e sobrecoxa</b>	70g (por preparação)	1 (preparação)					
<b>Frango – peito</b>	60g (por preparação)	-	2 (preparações)	2 (preparações)	2 (preparações)	2 (preparações)	-

**Bebida Láctea, Queijo Mussarela, Polpa de fruta e frutas**

<b>PRODUTOS</b>	<b>Per capita</b>	<b>NÚMERO DE REFEIÇÕES</b>	
		<b>16/01 a 03/02</b>	<b>06/02 a 24/02</b>
<b>Polpa de fruta</b>	60g (por preparação)	60g 1 (preparação)	60g 1 (preparação)
<b>Queijo mussarela</b>	20g (recheio e macarrão) e 5g (gratinar)	5g (1 escondidinho)	5g (1 escondidinho)



**CARDÁPIO DIURNO E NOTURNO - MÊS DE JANEIRO E FEVEREIRO 2023**

SUBSTITUIÇÕES DOS ALIMENTOS CONSTANTES NO CARDÁPIO DAS ESCOLAS DE ATENDIMENTO PARCIAL E INTEGRAL

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

**Grupo dos Cereais e Grupo das Raízes e Tubérculos**

Arroz, batata doce, batata inglesa, cará, inhame, macarrão, mandioca (assados, cozidos, ensopados ou na forma de purês)

**Grupo das Leguminosas**

Feijão carioca ( gandu, branco, feijão-de-corda, feijão-fava, fradinho, preto, rosinha, verde), ervilha, lentilha, grão de bico, soja

**Grupo dos Legumes e Verduras**

Abóbora, cenoura

Abobrinha, berinjela, chuchu, couve-flor, maxixe, pepino, rabante, repolho

Beterraba, cenoura, chuchu

Folhosos verde escuro (agrião, almeirão, brócolis, chicória, couve, escarola, espinafre, mostarda, rúcula, taioba), acelga, alface

Batata-baroa, batata doce, batata inglesa, cará, inhame,mandioca

Jiló, quiabo, vagem

**Grupo das Frutas**

Melão, melancia

Laranja, tangerina, abacaxi, morango, goiaba, acerola, caju manga, caju, kiwi, uva

Banana prata, maçã ou nanica

Maçã, pêra, pêssego

Mamão, manga, ata, caqui, jabuticaba



**PREFEITURA  
DE GOIÂNIA**

<b>Grupo dos Cereais (Biscoitos, Panificados e Quitandas)</b>
---

Bolo, cuscuz, pão de milho, pão francês, pão mandi, rosca, tapioca, biscoito de polvilho
--

Quitandas e outros assados (broa de milho, pão de queijo, quebrador)
--

<b>Grupo do Leite e Queijos</b>
---------------------------------

Leite de vaca, coalhada, iogurtes naturais e queijos
--

<b>Grupo das Carnes e Ovos</b>
--------------------------------

Carne bovina, suína, fígado
-----------------------------

Frango, peixe (filé sem espinha), sardinha, ovo
---

<b>Preparações</b>
--------------------

Quibe assado, farofa de carne picadinha com trigo e farinha de mandioca
---