



**CARDÁPIO/2024 – MÊS DE OUTUBRO**

	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	392,38	14,97	56,53	11,82	2,97	242,14	1,08	1,57	45,84	444,4	150,54	17,66
Diurno - 6 a 10 anos	425,38	15,91	63,15	12,13	3,67	239,23	1,18	1,62	49,59	530,44	154,78	30,47
Diurno – 11 a 15 anos	474,45	17,42	72,34	12,83	3,98	243,4	1,35	1,83	54,44	532,96	154,84	30,47
Noturno	574,01	22,63	89,87	13,78	7,55	125	3,07	2,83	96,35	492,40	154,11	35,39

  

	% de macronutrientes		
	Proteína	Carboidrato	Lipídio
Diurno – 4 a 5 anos	15,26	57,63	27,11
Diurno - 6 a 10 anos	14,96	59,38	25,66
Diurno – 11 a 15 anos	14,68	60,98	24,33
Noturno	15,77	62,63	21,60

**A elaboração dos cardápios é realizada com base nas seguintes normativas:**

BRASIL. Ministério da Educação. Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação. **Resolução/CD/FNDE 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. Brasília, 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2ª.ed. Brasília, 2014. 156p.



**CARDÁPIO/2024 – MÊS DE OUTUBRO**

**DIURNO**

<b>DIAS</b>	<b>SEGUNDA</b>	<b>TERÇA</b>	<b>QUARTA</b>	<b>QUINTA</b>	<b>SEXTA</b>
<b>07 a 11/10</b> <b>Matutino-9h</b> <b>Vespertino-15h</b>	- Macarrão em camadas (molho branco, carne moída ao molho e queijo mussarela)	-Iogurte de morango -Torradas de pão francês com manteiga de leite e orégano -Banana (abacaxi, laranja ou manga ou escolher uma fruta da lista de substituição)	-Salada de repolho e abacaxi -Escondidinho de batata e frango desfiado (peito ou coxa e sobrecoxa) -Arroz -Manga picada (abacaxi, banana, laranja ou escolher uma fruta da lista de substituição)	-Iogurte de coco -Pão francês quente com manteiga de leite, queijo mussarela e orégano	<b>RECESSO DOS PROFISSIONAIS DA EDUCAÇÃO</b>
<b>14 a 18/10</b> <b>Matutino-9h</b> <b>Vespertino-15h</b>	<b>RECESSO DOS PROFISSIONAIS DA EDUCAÇÃO</b>	<b>RECESSO DOS PROFISSIONAIS DA EDUCAÇÃO</b>	- Salada de alface e tomate -Estrogonofe de frango - Arroz - Laranja (abacaxi, banana, manga ou escolher uma fruta da lista de substituição)	- Sourbet de banana -Pão francês quente com manteiga de leite, queijo mussarela e orégano	-Sopa de verduras (carne bovina, batata, cenoura, repolho, feijão, macarrão e açafrão) - Pão em rodela
<b>21 a 25/10</b> <b>Matutino-9h</b> <b>Vespertino-15h</b>	-Macarrão em camadas (molho branco, carne moída ao molho e queijo mussarela)	- Iogurte de coco -Torradas de pão francês com manteiga de leite e orégano -Banana (abacaxi, laranja ou manga ou escolher uma fruta da lista de substituição)	-Salada de repolho e abacaxi -Escondidinho de batata e frango desfiado (peito ou coxa e sobrecoxa) -Arroz -Manga picada (abacaxi, banana, laranja ou escolher uma fruta da lista de substituição)	<b>FERIADO</b>	-Sopa de verduras (carne bovina, batata, cenoura, repolho, feijão, macarrão e açafrão) - Pão em rodela
<b>28/10 a 01/11</b> <b>Matutino-9h</b> <b>Vespertino-15h</b>	- Macarrão em camadas (molho branco, carne moída ao molho e queijo mussarela)	- Iogurte de morango -Pão francês com com alface, cenoura ralada e queijo mussarela -Banana (abacaxi, laranja ou manga ou escolher uma fruta da lista de substituição)	-Salada de alface e tomate -Estrogonofe de frango -Arroz -Laranja (abacaxi, banana, manga ou escolher uma fruta da lista de substituição)	-Iogurte de coco -Pão francês quente com manteiga de leite, queijo mussarela e orégano	-Sopa de verduras (carne bovina, batata, cenoura, repolho, feijão, macarrão e açafrão) - Pão em rodela



**CARDÁPIO/2024 – MÊS DE OUTUBRO**

**NOTURNO**

<b>DIAS</b>	<b>SEGUNDA</b>	<b>TERÇA</b>	<b>QUARTA</b>	<b>QUINTA</b>	<b>SEXTA</b>
<b>07 a 11/10 Noturno 19h</b>	-Salada de repolho em tirinhas, cenoura ralada e salsinha - Macarrão em camadas (molho branco, carne moída ao molho e queijo mussarela) -Arroz -Feijão	-Salada de beterraba em cubos -Quibebe de mandioca com carne - Arroz - Feijão	-Salada de repolho e abacaxi -Escondidinho de batata e frango desfiado (peito ou coxa e sobrecoxa) -Arroz -Manga picada (abacaxi, banana, laranja ou escolher uma fruta da lista de substituição)	-Frango (coxa e sobrecoxa) assado com batatas - Arroz - Feijão	<b>RECESSO DOS PROFISSIONAIS DA EDUCAÇÃO</b>
<b>14 a 18/10 Noturno 19h</b>	<b>RECESSO DOS PROFISSIONAIS DA EDUCAÇÃO</b>	<b>RECESSO DOS PROFISSIONAIS DA EDUCAÇÃO</b>	- Salada de alface e tomate -Estrogonofe de frango - Arroz - Laranja (abacaxi, banana, manga ou escolher uma fruta da lista de substituição)	- Feijão colorido (feijão cozido com carne e verduras) - Arroz -Banana (abacaxi, laranja, manga ou escolher uma fruta da lista de substituição)	
<b>21 a 25/10 Noturno 19h</b>	-Salada de repolho em tirinhas, cenoura ralada e salsinha - Macarrão em camadas (molho branco, carne moída ao molho e queijo mussarela) -Arroz -Feijão	-Salada de beterraba em cubos -Quibebe de mandioca com carne - Arroz - Feijão	-Salada de repolho e abacaxi -Escondidinho de batata e frango desfiado (peito ou coxa e sobrecoxa) -Arroz -Manga picada (abacaxi, banana, laranja ou escolher uma fruta da lista de substituição)	<b>FERIADO</b>	-Sopa de verduras (carne bovina, batata, cenoura, repolho, feijão, macarrão e açafrão) - Pão em rodelas
<b>28/10 a 01/11 Noturno 19h</b>	-Salada de repolho em tirinhas, cenoura ralada e salsinha - Macarrão em camadas (molho branco, carne moída ao molho e queijo mussarela) -Arroz -Feijão	-Salada de beterraba em cubos -Quibebe de mandioca com carne - Arroz - Feijão	-Salada de alface e tomate -Estrogonofe de frango -Arroz -Laranja (abacaxi, banana, manga ou escolher uma fruta da lista de substituição)	- Feijão colorido (feijão cozido com carne e verduras) - Arroz -Banana (abacaxi, laranja, manga ou escolher uma fruta da lista de substituição)	-Sopa de verduras (carne bovina, batata, cenoura, repolho, feijão, macarrão e açafrão) - Pão em rodelas



**CARDÁPIO/2024 – MÊS DE OUTUBRO**

<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	3	0,3g	0,3g	0,3g
Açúcar	-	5g (café, leite com cacau e leite enriquecido), 10g (suco e refresco) e 15g (leite caramelado e canjica)	5g (café, leite com cacau e leite enriquecido), 15g (suco e refresco) e 20g (leite caramelado) e 20g (canjica)	5g (café, com leite com cacau e leite enriquecido), 15g (suco e refresco) e 20g (leite caramelado) e 15g (canjica)
Arroz	4 (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)	3g (leite com cacau)	3g (leite com cacau)
Extrato de tomate	7	10g (preparação salgada)	10g (preparação salgada)	10g (preparação salgada)
Farinha de trigo	5 (molho branco estrogonofe e macarrão)	Molho branco (5g)	Molho branco (5g)	Molho branco (5g)
Feijão	3 (Sopas)	10g (sopa), 15g (Baião), 20g (feijão de caldo)	10g (sopa), 15g (Baião), 20g (feijão de caldo)	10g (sopa), 15g (Baião), 20g (feijão de caldo)
Leite em pó OU Leite líquido	5 (molho branco estrogonofe e macarrão) 1 (sourbet)	3g (purê), 3,75(molho branco) e 20g (para diluir com água)	3g (purê), 6,25(molho branco) e 25g (para diluir com água)	3g (purê), 6,25(molho branco) e 25g (para diluir com água)
	5 (molho branco estrogonofe e macarrão), 1 (sourbet)	30ml(molho branco),150ml (café da manhã e lanche da tarde)	50ml(molho branco),180ml (café da manhã e lanche da tarde)	50ml(molho branco), 200ml (café da manhã e lanche da tarde)



**CARDÁPIO/2024 – MÊS DE OUTUBRO**

Macarrão Padre Nosso (sopa)	3 (sopa)	15g (sopa)	20g (sopa)	20g (sopa)
Macarrão Parafuso	3 (macarronada)	10g (salada), 25g (macarronada)	15g (salada), 40g (macarronada)	15g (salada), 60g (macarronada)
Óleo	10 (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)
Sal	10 (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 07 a 11/10	2ª semana 14 a 18/10	3ª semana 21 a 25/10	4ª semana 28/10 a 01/11
<b>Alho</b>	0,5g (por preparação)	1g (por preparação)	1g (por preparação)	2(preparações)	2 (preparações)	3 (preparações)	3 (preparações)
<b>Abobrinha</b>	15g (farofa) e 20g (guarnição)	15g (farofa) e 25g (guarnição)	15g (farofa) e 25g (guarnição)	-	-	-	-
<b>Abóbora</b>	25g (guarnição e sopa) e 100g (caldo)	25g (guarnição e sopa) e 100g (caldo)	30g (guarnição) e 100g (caldo)	-	-	-	-
<b>Alface</b>	15g (sanduíche) e 20g (salada)	15g (sanduíche) e 20g (salada)	15g (sanduíche) e 20g (salada)	-	1 (salada)	-	1 (sanduíche) e 1 (salada)
<b>Batata</b>	20g (sopa e guarnição) e 50g (escondidinho e	20g (sopa), 25g (guarnição) e 70g (escondidinho e	20g (sopa), 25g (guarnição) e 70g (escondidinho e purê)	1 (escondidinho)	1 (sopa)	1 (escondidinho) e 1 (sopa)	1 (sopa)



**CARDÁPIO/2024 – MÊS DE OUTUBRO**

	purê)	purê)					
<b>Beterraba</b>	20g (guarnição e salada)	25g (guarnição e salada)	25g (guarnição e salada)	-	-	-	-
<b>Cebola</b>	3g (por preparação)	5g (por preparação)	5g (por preparação)	2 (preparações)	2 (preparações)	3 (preparações)	3 (preparações)
<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 (sopa)	1 (sopa)	1 (recheio de sanduíche) e 1 (sopa)
<b>Cheiro verde</b>	1g (por preparação)	1g (por preparação)	1g (por preparação)	-	-	-	-
<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) 40g (guarnição) 40g caldo	8,5g (bolo de milho) 50g (guarnição) 40g caldo	8,5g (bolo de milho) 50g (guarnição) 40g caldo	-	-	-	-



**CARDÁPIO/2024 – MÊS DE OUTUBRO**

<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 (sopa)	1 (sopa) e 1 (salada)	1 (sopa)
<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)	15g (molho escondidinho)	1 (salada) e 15g (molho estrogonofe)	15g (molho escondidinho)	1 (salada) e 15g (molho estrogonofe)
<b>Ovos – 1 un (cardápio salgado) e 7,5 g (bolo)</b>	1 unid.	1 unid.	1 unid.	-	-	-	-

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 07 a 11/10	2ª semana 14 a 18/10	3ª semana 21 a 25/10	4ª semana 28/10 a 01/11
<b>Abacate</b>	40g (leite enriquecido)	40g (leite enriquecido)	40g (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)	10g (salada salgada)	-	10g (salada salgada)	-
<b>Acerola</b>	50g (refresco natural)	50g (refresco)	50g (refresco natural)	-	-	-	-



**CARDÁPIO/2024 – MÊS DE OUTUBRO**

		natural)					
<b>Banana</b>	40g (leite enriquecido e sourbet) e 70g (salada de frutas) e 100g (1 unidade)	40g (leite enriquecido e sourbet) e 70g (salada de frutas) e 100g (1 unidade)	40g (leite enriquecido e sourbet) e 70g (salada de frutas) e 100g (1 unidade)	1 (unidade)	1 (sourbet)	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)
<b>Limão</b>	25g (suco)	25g (suco)	25g (suco)	-	-	-	-
<b>Maçã</b>	100g ( 1 unidade) 10g (salada salgada)	100g (1unidade) 10g (salada salgada)	100g (1 unidade) 10g (salada salgada)	-	-	-	-
<b>Manga</b>	40g (salada de frutas e leite enriquecido) e 10g (salada salgada) 100g (sobremesa)	40g (salada de frutas e leite enriquecido) e 10g (salada salgada) 100g (sobremesa)	40g (salada de frutas e leite enriquecido) e 10g (salada salgada) 100g (sobremesa)	1 unid. (sobremesa)	-	1 unid. (sobremesa)	-
<b>Maracujá</b>	50g (refresco natural)	50g (refresco natural)	50g (refresco natural)	-	-	-	-
<b>Melancia</b>	150g (fatia)	180g (fatia)	180g (fatia)	-	-	-	-
<b>Melão</b>	100g (1 fatia)	120g (1 fatia)	120g (1 fatia)	-	-	-	-
<b>Mexerica</b>	150g ( 1 unidade)	150g (1 unidade)	150g (1 unidade)	-	-	-	-





**CARDÁPIO/2024 – MÊS DE OUTUBRO**

CARNES					
Per capita		NÚMERO DE REFEIÇÕES POR SEMANA			
		1ª semana 07 a 11/10	2ª semana 14 a 18/10	3ª semana 21 a 25/10	4ª semana 28/10 a 01/11
Carne Bovina	50g (por preparação)	1 (preparação)	1 (preparação)	2 (preparações)	2 (preparações)
Carne Suína	50g (por preparação)	-	-	-	-
Filé de Pescado	50g (por preparação)	-	-	-	-
Frango - coxa e sobrecoxa	70g (por preparação)	-	-	-	-
Frango – peito	60g (por preparação)	1 (preparação)	1 (preparação)	1 (preparação)	1 (preparação)

	1ª semana 07 a 11/10	2ª semana 14 a 18/10	3ª semana 21 a 25/10	4ª semana 28/10 a 01/11
logurte – 200g	400g	-	200g	400g
Manteiga de leite- 5g e 3g (purê ou molho branco)	16g	8g	11g	11g
Polpa de frutas – 60g	-	-	-	-
Queijo Mussarela – 5g (prato salgado) e 20g recheio de pão e quibe	40g	20g	20g	60g

DATA	PANIFICADOS
08/10	Pão francês 1 unid
10/10	Pão francês 1 unid
17/10	Pão francês 1 unid
18/10	Pão francês 1/2 unid
22/10	Pão francês 1 unid
25/10	Pão francês 1/2 unid
29/10	Pão francês 1 unid
31/10	Pão francês 1 unid
01/11	Pão francês 1/2 unid



**CARDÁPIO/2024 – MÊS DE OUTUBRO**

**NOTURNO**

<b>ALIMENTOS BÁSICOS - NOTURNO</b>			
<b>Alimentos</b>	<b>Nº de refeições ao mês</b>	<b>Per capita</b>	<b>Total</b>
Açafrão	3	0,3g (preparação salgada)	0,9g
Açúcar	-	15g (suco e refresco)	-
Arroz	13x80g	80g/50g (baião)	1.040g
Extrato de tomate	7	10g (preparação salgada)	70g
Farinha de mandioca	-	15g (farofa) e 5g (tutu)	-
Farinha de trigo	5	5g (molho branco)	25g
Feijão	9x25g + 3x15g	25g/15g (baião) e 15g (sopa)	270g
Macarrão para sopa	3x20g	20g (sopa)	60g
Macarrão Parafuso (macarronada)	3x25g	60g (macarronada s/arroz) 25g(macarronada c/arroz) e 15g (salada)	75g
Leite líquido	5x50ml e 2x20ml	20ml (purê e escondidinho), 50ml (molho branco)	250ml
Óleo	'16	5ml (preparação salgada)	80ml
Sal	16	1g (preparação salgada)	16g

<b>FRUTAS, VERDURAS, LEGUMES E OVOS</b>					
<b>REFEIÇÕES POR SEMANA</b>					
	<b>Per capita</b>	<b>1ª semana 07 a 11/10</b>	<b>2ª semana 14 a 18/10</b>	<b>3ª semana 21 a 25/10</b>	<b>4ª semana 28/10 a 01/11</b>
<b>Abacaxi</b>	10g (salada salgada) e 100g (refresco natural) 150 (sobremesa)	10g salada salgada)	-	10g salada salgada)	-
<b>Abóbora</b>	10g (feijão), 30g (guarnição e sopa) e 100g (caldo)	-	10g (feijão)	-	10g (feijão)
<b>Abobrinha</b>	15g (farofa) e 25g (guarnição)	-	-	-	-
<b>Acerola</b>	50g (refresco natural)	-	-	-	-



**CARDÁPIO/2024 – MÊS DE OUTUBRO**

<b>Alface</b>	20g (salada)	-	20g (salada)	-	20g (salada)
<b>Alho</b>	1g	4g	3g	4g	5g
<b>Banana</b>	20g (farofa) e 100g (1 unid.)	-	100g (1 unidade)	-	100g (1 unidade)
<b>Batata</b>	10g (feijão), 20g (sopa) 25g (guarnição e salada) e 70g (purê e escondidinho),	70g (escondidinho) e 25g (guarnição)	20g (sopa) e 10g(feijão)	70g (escondidinho) e 20g (sopa)	20g (sopa) e 10g(feijão)
<b>Beterraba</b>	25g ( guarnição e salada)	25g (salada)	-	25g (salada)	25g (salada)
<b>Caju</b>	50g (refresco natural)	-	-	-	-
<b>Cebola</b>	5g	20g	15g	20g	25g
<b>Cenoura</b>	15g ( farofa e risoto), 20g (sopa e arroz a grega) e 25g (guarnição e salada)	25g(salada)	20g (sopa)	25g(salada) e 20g (sopa)	25g(salada) e 20g (sopa)
<b>Cheiro verde</b>	1g	-	-	-	-
<b>Couve</b>	20g (guarnição e salada)	-	-	-	-
<b>Laranja</b>	10g (salada salgada, 200g (1 unidade)	-	200g (1 unidade)	-	200g (1 unidade)
<b>Maçã</b>	10g (salada salgada) e 100g (1 unidade)	-	-	-	-
<b>Mandioca</b>	30g (quibebe e guarnição) e 70g (escondidinho)	30g (quibebe)	-	30g (quibebe)	30g (quibebe)
<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)	100g (sobremesa)	-	100g (sobremesa)	-
<b>Maracujá</b>	50g (refresco natural)	-	-	-	-
<b>Melancia</b>	180g (1 fatia)	-	-	-	-
<b>Mexerica</b>	150g (1 unidade)	-	-	-	-
<b>Milho</b>	50g (guarnição) e 40g (caldo)	-	-	-	-
<b>Pepino</b>	25g (salada)	-	-	-	-



**CARDÁPIO/2024 – MÊS DE OUTUBRO**

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

<b>CARNES</b>					
		<b>NÚMERO DE REFEIÇÕES POR SEMANA</b>			
	<b>Per capita</b>	<b>1ª semana 07 a 11/10</b>	<b>2ª semana 14 a 18/10</b>	<b>3ª semana 21 a 25/10</b>	<b>4ª semana 28/10 a 01/11</b>
<b>Carne Bovina</b>	50g (por preparação)	2 (preparações)	2 (preparações)	3 (preparações)	4 (preparações)
<b>Carne Suína</b>	50g (por preparação)	-	-	-	-
<b>Costela bovina</b>	100g (por preparação)	-	-	-	-
<b>Costela suína</b>	100g (por preparação)	-	-		
<b>Frango - coxa e sobrecoxa</b>	70g (por preparação)	1 (preparação)			
<b>Frango – peito</b>	60g (por preparação)	1 (preparação)	1 (preparação)	1 (preparação)	1 (preparação)



**CARDÁPIO/2024 – MÊS DE OUTUBRO**

<b>DATA</b>	<b>PANIFICADOS</b>
18/10	Pão francês 1/2 unid
25/10	Pão francês 1/2 unid
01/11	Pão francês 1/2 unid

	<b>1ª semana</b> <b>07 a 11/10</b>	<b>2ª semana</b> <b>14 a 18/10</b>	<b>3ª semana</b> <b>21 a 25/10</b>	<b>4ª semana</b> <b>28/10 a 01/11</b>
<b>Queijo Mussarela – 5g (prato salgado) e 20g recheio de pão e quibe</b>	20g (recheio)	-	20g (recheio)	20g (recheio)



**CARDÁPIO/2024 – MÊS DE OUTUBRO**

**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, caja 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
---