



CARDÁPIO/2024 – MÊS DE DEZEMBRO

	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	326,8	11,46	54,12	7,17	2,6	36,56	1,42	1,67	45,77	328,66	88,26	30,75
Diurno - 6 a 10 anos	379,24	12,35	64,43	8,01	2,99	41,22	1,55	1,81	52,45	488,95	96,72	35,82
Diurno – 11 a 15 anos	493,43	15,85	86,58	9,3	3,46	42,8	1,88	2,38	62,2	492,74	101,39	35,87
Noturno	615,92	25,09	108,66	8,99	8,37	65,78	3,86	3,17	122,91	377,12	127,6	34,19

	% de macronutrientes		
	Proteína	Carboidrato	Lipídio
Diurno – 4 a 5 anos	14,03	66,24	19,73
Diurno - 6 a 10 anos	13,03	67,96	19,01
Diurno – 11 a 15 anos	12,85	70,19	16,96
Noturno	16,29	70,57	13,14

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 DEZEMBRO

DIURNO

DIAS	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
02 a 06/12 Matutino-9h Vespertino-15h	-Salada de beterraba com cheiro verde -Arroz Maria Izabel	-Refresco natural de abacaxi -Pão de queijo -Banana	- Salada de repolho e tomate - Carne picada (ou carne suína ou peito) com abóbora ao molho -Arroz -Abacaxi em fatias	-Melancia em fatias -Pão francês com carne moída ao molho de tomate	-Vinagrete -Quibebe de mandioca com carne - Arroz - Banana
09 a 13/12 Matutino-9h Vespertino-15h	-Vinagrete -Quibebe de mandioca com carne - Arroz	-Refresco natural de abacaxi - Pão de queijo -Banana	- Salada de repolho e tomate - Carne picada (ou carne suína ou peito) com abóbora ao molho -Arroz	-Melancia em fatias -Pão francês com carne moída ao molho de tomate	Conselho de Classe/ Encerramento do Semestre



CARDÁPIO/2024 – MÊS DE DEZEMBRO

NOTURNO

DIAS	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
02 a 06/12 Noturno 19h	-Salada de beterraba com cheiro verde -Arroz Maria Izabel -Abóbora kabutiá ao molho -Feijão -Melancia em fatias	-Refresco natural de abacaxi - Frango (coxa e sobrecoxa) assado com batatas - Arroz - Feijão -Banana	- Salada de repolho e tomate - Carne picada (ou carne suína ou peito) com abóbora ao molho -Arroz -Feijão -Abacaxi em fatias	-Salada de alface e cheiro verde - Galinhada - Abóbora kabutiá ao molho -Feijão -Melancia em fatias	-Vinagrete -Quibebe de mandioca com carne - Arroz - Feijão - Banana
09 a 13/12 Noturno 19h	-Salada de repolho e tomate -Macarrão com frango desfiado ao molho de tomate (peito) (carne bovina, suína ou frango desfiado) -Arroz -Feijão - Melancia em fatias	-Refresco natural de abacaxi - Frango (coxa e sobrecoxa) assado com batatas - Arroz - Feijão -Banana	- Salada de repolho e tomate - Carne picada (ou carne suína ou peito) com abóbora ao molho -Arroz -Feijão -Abacaxi em fatias	-Vinagrete -Quibebe de mandioca com carne - Arroz - Feijão - Banana	Conselho de Classe/ Encerramento do Semestre



CARDÁPIO/2024 – MÊS DE DEZEMBRO

ALIMENTOS BÁSICOS DE ESTOQUE SECO				
ALIMENTO	Número de refeições ao mês	Quantidade per capita 4 a 5 anos	Quantidade per capita 6 a 10 anos	Quantidade per capita 11 a 15 anos
Açafraão	-	0,3g	0,3g	0,3g
Açúcar	2 (suco e refresco)	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	5 (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	2	10g (preparação salgada)	10g (preparação salgada)	10g (preparação salgada)
Farinha de trigo	-	Molho branco (5g)	Molho branco (5g)	Molho branco (5g)
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)
Leite em pó OU Leite líquido	-	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)
	-	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)
Macarrão Padre Nosso (sopa)	-	15g (sopa)	20g (sopa)	20g (sopa)
Macarrão Parafuso	-	10g (salada), 25g (macarronada)	15g (salada), 40g (macarronada)	15g (salada), 60g (macarronada)
Óleo	7 (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)



CARDÁPIO/2024 – MÊS DE DEZEMBRO

Sal	7 (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 02 a 06/12	2ª semana 09 a 13/12
Alho	0,5g (por preparação)	1g (por preparação)	1g (por preparação)	4 (preparações)	3 (preparações)
Abobrinha	15g (farofa) e 20g (guarnição)	15g (farofa) e 25g (guarnição)	15g (farofa) e 25g (guarnição)	-	-
Abóbora	25g (guarnição e sopa) e 100g (caldo)	25g (guarnição e sopa) e 100g (caldo)	30g (guarnição) e 100g (caldo)	1 (guarnição)	1 (guarnição)
Alface	15g (sanduíche) e 20g (salada)	15g (sanduíche) e 20g (salada)	15g (sanduíche) e 20g (salada)	-	-
Batata	20g (sopa e guarnição) e 50g (escondidinho e purê)	20g (sopa), 25g (guarnição) e 70g (escondidinho e purê)	20g (sopa), 25g (guarnição) e 70g (escondidinho e purê)	-	-
Beterraba	20g (guarnição e salada)	25g (guarnição e salada)	25g (guarnição e salada)	1 (salada)	-
Cebola	3g (por preparação)	5g (por preparação)	5g (por preparação)	4 (preparações)	3 (preparações)
Cenoura	15g (recheio de sanduíche, farofa e	15g (recheio de sanduíche, farofa e	15g (recheio de sanduíche, farofa e	-	-



CARDÁPIO/2024 – MÊS DE DEZEMBRO

	bolo), 20g (risoto e sopa, guarnição e salada)	bolo), 20g (risoto e sopa) e 25g (guarnição e salada)	bolo), 20g (risoto e sopa) e 25g (guarnição e salada)		
Cheiro verde	1g (por preparação)	1g (por preparação)	1g (por preparação)	1 (preparação)	-
Chuchu	20g (sopa, guarnição e salada)	20g (sopa) e 25g (guarnição e salada)	20g (sopa) e 25g (guarnição e salada)	-	-
Couve	20g (guarnição e salada)	20g (guarnição e salada)	20g (guarnição e salada)	-	-
Mandioca	25g (quibebe) e 50g (escondidinho)	30g (quibebe) e 70g (escondidinho)	30g (quibebe) e 70g (escondidinho)	1 (quibebe)	1 (quibebe)
Milho verde	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	-	-
Pepino	20g (salada)	25g (salada)	25g (salada)	-	-
Repolho	20g (sopa) e 25g(salada)	2g (sopa) e 25g (salada)	20g (sopa) e 25g (salada)	1 (salada)	1 (salada)
Tomate	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 (salada)	2 (salada)
Ovos – 1 un (cardápio	1 unid.	1 unid.	1 unid.	-	-



CARDÁPIO/2024 – MÊS DE DEZEMBRO

salgado) e 7,5 g (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 02 a 06/12	2ª semana 09 a 13/12
Abacate	40g (leite enriquecido)	40g (leite enriquecido)	40g (leite enriquecido)	-	-
Abacaxi	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 natural) e 1 (fatia)	1 (refresco natural)
Acerola	50g (refresco natural)	50g (refresco natural)	50g (refresco natural)	-	-
Banana	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)	2 (unidades)	1 (unidade)
Caju	50g (refresco natural)	50g (refresco natural)	50g (refresco natural)	-	-
Goiaba	200g (1 unidade)	200g (1 unidade)	200g (1 unidade)	-	-
Laranja	10g(salada salgada)	10g (salada)	10g (salada salgada)	-	-



CARDÁPIO/2024 – MÊS DE DEZEMBRO

	e 200g (1 unidade)	salgada e 200g (1 unidade)	e 200g (1 unidade)		
Limão	25g (suco)	25g (suco)	25g (suco)	-	-
Maçã	100g (1 unidade) 10g (salada salgada)	100g (1unidade) 10g (salada salgada)	100g (1 unidade) 10g (salada salgada)	-	-
Manga	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)	-	-
Maracujá	50g (refresco natural)	50g (refresco natural)	50g (refresco natural)	-	-
Melancia	150g (fatia)	180g (fatia)	180g (fatia)	1 (fatia)	1 (fatia)
Melão	100g (1 fatia)	120g (1 fatia)	120g (1 fatia)	-	-
Mexerica	150g (1 unidade)	150g (1 unidade)	150g (1 unidade)	-	-

CARNES			
	Per capita	NÚMERO DE REFEIÇÕES POR SEMANA	
		1ª semana 02 a 06/12	2ª semana 09 a 13/12
Carne Bovina	50g (por preparação)	4 (preparações)	3 (preparação)
Carne Suína	50g (por preparação)	-	-



CARDÁPIO/2024 – MÊS DE DEZEMBRO

Filé de Pescado	50g (por preparação)	-	-
Frango - coxa e sobrecoxa	70g (por preparação)	-	-
Frango – peito	60g (por preparação)	-	-

	1ª semana 02 a 06/12	2ª semana 09 a 13/12
logurte – 200g	-	-
Manteiga de leite- 5g e 3g (purê ou molho branco)	-	-
Polpa de frutas – 60g	-	-
Queijo Mussarela – 5g (prato salgado) e 20g recheio de pão e quibe	-	-
Pão de queijo - 50g	1 (unidade)	1 (unidade)

DATA	PANIFICADOS
05/12	Pão francês 1 unid
09/12	Pão francês 1 unid



CARDÁPIO/2024 – MÊS DE DEZEMBRO

NOTURNO

ALIMENTOS BÁSICOS - NOTURNO			
Alimentos	Nº de refeições ao mês	Per capita	Total
Açafrão	1 x 0,3g	0,3g (preparação salgada)	0,3g
Açúcar	2 x 15g	15g (suco e refresco)	30g
Arroz	9 x 80g	80g/50g (baião)	720g
Extrato de tomate	1 x 10g	10g (preparação salgada)	10g
Farinha de mandioca	-	15g (farofa) e 5g (tutu)	-
Farinha de trigo	-	5g (molho branco)	-
Feijão	9 x 25g	25g/15g (baião) e 15g (sopa)	225g
Macarrão para sopa	-	20g (sopa)	20g
Macarrão Parafuso (macarronada)	1 x 25g	60g (macarronada s/arroz) 25g(macarronada c/arroz) e 15g (salada)	25g
Leite líquido	-	20ml (purê e escondidinho), 50ml (molho branco)	-
Óleo	9 x 5ml	5ml (preparação salgada)	45ml
Sal	9 x 1g	1g (preparação salgada)	9g

FRUTAS, VERDURAS, LEGUMES E OVOS			
REFEIÇÕES POR SEMANA			
	Per capita	1ª semana 02 a 06/12	2ª semana 09 a 13/12
Abacaxi	10g (salada salgada) e 100g (refresco natural) 150 (sobremesa)	100g (refresco natural) e 150g (sobremesa)	100g (refresco natural) e 150g (sobremesa)
Abóbora	10g (feijão), 30g (guarnição e sopa) e 100g (caldo)	90g (3 guarnições)	30g (1 guarnição)
Abobrinha	15g (farofa) e 25g (guarnição)	-	-
Acerola	50g (refresco natural)	-	-



CARDÁPIO/2024 – MÊS DE DEZEMBRO

Alface	20g (salada)	20g (salada)	-
Alho	1g	5g	4g
Banana	20g (farofa) e 100g (1 unid.)	200g (2 unidades)	200g (2 unidades)
Batata	10g (feijão), 20g (sopa) 25g (guarnição e salada) e 70g (purê e escondidinho),	25g (1 guarnição)	25g (1 guarnição)
Beterraba	25g (guarnição e salada)	25g (salada)	-
Caju	50g (refresco natural)	-	-
Cebola	5g	25g	20g
Cenoura	15g (farofa e risoto), 20g (sopa e arroz a grega) e 25g (guarnição e salada)	-	-
Cheiro verde	1g	2g	-
Couve	20g (guarnição e salada)	-	-
Laranja	10g (salada salgada, 200g (1 unidade)	-	-
Maçã	10g (salada salgada) e 100g (1 unidade)	-	-
Mandioca	30g (quibebe e guarnição) e 70g (escondidinho)	30g (quibebe)	30g (quibebe)
Mamão	40g (leite enriquecido), 70g (salada de frutas) e 150g (fatia)	-	-
Manga	10g (salada salgada), 40g (salada de frutas e leite enriquecido) e 100g (sobremesa)	-	-
Maracujá	50g (refresco natural)	-	-
Melancia	180g (1 fatia)	360g (2 fatias)	180g (1 fatia)
Mexerica	150g (1 unidade)	-	-
Milho	50g (guarnição) e 40g (caldo)	-	-
Pepino	25g (salada)	-	-



CARDÁPIO/2024 – MÊS DE DEZEMBRO

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

CARNES			
		NÚMERO DE REFEIÇÕES POR SEMANA	
	Per capita	1ª semana 02 a 06/12	2ª semana 09 a 13/12
Carne Bovina	50g (por preparação)	3 (preparações)	2 (preparações)
Carne Suína	50g (por preparação)	-	-
Costela bovina	100g (por preparação)	-	-
Costela suína	100g (por preparação)	-	-
Frango - coxa e sobrecoxa	70g (por preparação)	1 (preparação)	1 (preparação)
Frango – peito	60g (por preparação)	1 (preparação)	1 (preparação)

DATA	PANIFICADOS
-	-



CARDÁPIO/2024 – MÊS DE DEZEMBRO

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**

Grupo dos Cereais (Biscoitos, Panificados e Quitandas)

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)
--

Grupo do Leite e Queijos

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

Grupo das Carnes e Ovos

Carne bovina, suína, fígado

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

Preparações

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