



CARDÁPIO /2025 – MÊS DE JANEIRO E FEVEREIRO - DIURNO E NOTURNO

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	332,76	13,60	49,10	9,11	2,74	121,91	1,27	1,46	35,60	391,52	100,23	26,71
Diurno - 6 a 10 anos	382,32	14,80	57,93	10,16	3,04	134,18	1,36	1,58	39,94	520,93	109,18	29,65
Diurno – 11 a 15 anos	456,68	17,56	71,05	11,36	3,45	141,14	1,61	1,92	47,10	526,55	111,57	29,67
Noturno	567,27	23,92	94,88	10,23	7,67	84,57	3,53	2,96	106,81	486,84	171,60	20,33

	% de macronutrientes		
	Proteína	Carboidrato	Lipídio
Diurno – 4 a 5 anos	16,35	59,02	24,63
Diurno - 6 a 10 anos	15,48	60,61	23,91
Diurno – 11 a 15 anos	15,38	62,23	22,39
Noturno	16,87	66,90	16,23



CARDÁPIO /2025 – MÊS DE JANEIRO E FEVEREIRO - DIURNO E NOTURNO

DIURNO

DIAS	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
20 a 24/01 Matutino-9h Vespertino-15h	-Macarrão em camadas (molho branco, carne moída ao molho e queijo mussarela)	-Leite caramelado ou com cacau 100% -Pão francês quente com manteiga de leite e orégano -Banana (abacaxi; laranja; maçã; mamão; manga ou melancia)	- Salada de repolho e tomate -Galinhada (peito ou coxa e sobrecoxa) -Melancia em fatias (abacaxi; banana; laranja; maçã; mamão ou manga)	- Creme de goiaba - Pão mandi com manteiga de leite	-Sopa de verduras (carne bovina, batata, cenoura, repolho, feijão, macarrão e açafrão) - Pão em rodelas	-
27/01 a 31/01 Matutino-9h Vespertino-15h	-Macarrão com carne (bovina, suína ou frango) ao molho de tomate	- Laranja ou laranjada -Pão francês com carne ao molho de tomate	- Vinagrete -Escondidinho de batata (peito ou coxa e sobrecoxa ou carne bovina moída) -Arroz -Banana (abacaxi; laranja; maçã; mamão; manga ou melancia)	- Leite caramelado ou com cacau 100% - Pão francês quente com manteiga de leite, queijo mussarela e orégano	- Arroz com carne suína -Abobora kabutiá ao molho -Abacaxi em rodelas (banana; laranja; maçã; mamão; manga ou melancia)	-
03 a 07/02 Matutino-9h Vespertino-15h	-Macarrão em camadas (molho branco, carne moída ao molho e queijo mussarela)	- Leite caramelado ou com cacau 100% -Pão francês quente com manteiga de leite e orégano -Banana (abacaxi; laranja; maçã; mamão; manga ou melancia)	- Salada de repolho e tomate -Galinhada (peito ou coxa e sobrecoxa) -Melancia em fatias (abacaxi; banana; laranja; maçã; mamão ou manga)	- Creme de goiaba - Pão mandi com manteiga de leite	-Sopa de verduras (carne bovina, batata, cenoura, repolho, feijão, macarrão e açafrão) - Pão em rodelas	-
10 a 14/02 Matutino-9h Vespertino-15h	-Macarrão com carne (bovina, suína ou frango) ao molho de tomate	- Laranja ou laranjada -Pão francês com carne ao molho de tomate	- Vinagrete -Escondidinho de batata (peito ou coxa e sobrecoxa ou carne bovina moída) -Arroz -Melancia em fatias (abacaxi; banana; laranja; maçã; mamão ou manga)	- Leite caramelado ou com cacau 100% - Pão francês quente com manteiga de leite, queijo mussarela e orégano	- Arroz com carne suína -Abobora kabutiá ao molho -Abacaxi em rodelas (banana; laranja; maçã; mamão; manga ou melancia)	-



CARDÁPIO /2025 – MÊS DE JANEIRO E FEVEREIRO - DIURNO E NOTURNO

17 a 21/02 Matutino-9h Vespertino- 15h	- Macarrão em camadas (molho branco, carne moída ao molho e queijo mussarela)	-Leite caramelado ou com cacau 100% -Pão francês quente com manteiga de leite e orégano -Banana (abacaxi; laranja; maçã; mamão; manga ou melancia)	- Salada de repolho e tomate -Galinhada (peito ou coxa e sobrecoxa) -Melancia em fatias (abacaxi; banana; laranja; maçã; mamão ou manga)	- Creme de goiaba -Pão mandi com manteiga de leite	REUNIÃO DE PAIS	-
24/02 a 28/02 Matutino-9h Vespertino- 15h	-Macarrão com carne (bovina, suína ou frango) ao molho de tomate	- Laranja ou laranja -Pão francês com carne ao molho de tomate	-Vinagrete -Escondidinho de batata com frango (peito ou coxa e sobrecoxa ou carne moída) -Arroz -Melancia em fatias (abacaxi; banana; laranja; maçã; mamão ou manga)	- Leite caramelado ou com cacau 100% - 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 /2025 – MÊS DE JANEIRO E FEVEREIRO - DIURNO E NOTURNO

NOTURNO

DIAS	-SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
20 a 24/01 Noturno 19h	-Salada de repolho e abacaxi -Macarrão em camadas (molho branco, carne moída ao molho e queijo mussarela) - Arroz - Feijão	-Frango (coxa e sobrecoxa) com batatas ao molho de açafrão ou frango assado com batatas - Feijão -Banana (abacaxi; laranja; maçã; mamão; manga ou melancia)	- Salada de repolho e tomate -Galinhada (peito ou coxa e sobrecoxa) -Feijão -Melancia em fatias (abacaxi; banana; laranja; maçã; mamão ou manga)	-Salada de beterraba em cubos com cheiro verde -Arroz Maria Isabel (carne bovina ou suína) - Abóbora Kabutiá ao molho - Feijão	-Sopa de verduras (carne bovina, batata, cenoura, repolho, feijão, macarrão e açafrão) - Pão em rodelas	-
27/01 a 31/01 Noturno 19h	-Salada de repolho e tomate -Macarrão com carne (bovina, suína ou frango) ao molho de tomate - Arroz - Feijão	-Salada de beterraba e cheiro verde -Galinhada (peito de frango) - Cenoura ao molho - Feijão	- Vinagrete -Escondidinho de batata (peito ou coxa e sobrecoxa ou carne bovina moída) -Arroz -Feijão -Melancia em fatias (abacaxi; banana; laranja; maçã; mamão ou manga)	-Salada de cenoura ralada, repolho e maçã - Arroz com carne - Abobrinha picada - Feijão	- Arroz com carne suína -Abobora kabutiá ao molho -Abacaxi em rodelas (banana; laranja; maçã; mamão; manga ou melancia)	-
03 a 07/02 Noturno 19h	- Salada de repolho e abacaxi -Macarrão em camadas (molho branco, carne moída ao molho e queijo mussarela) - Arroz - Feijão	-Frango (coxa e sobrecoxa) com batatas ao molho de açafrão ou frango assado com batatas - Arroz - Feijão -Banana (abacaxi; laranja; maçã; mamão; manga ou melancia)	- Salada de repolho e tomate -Galinhada (peito ou coxa e sobrecoxa) -Feijão -Melancia em fatias (abacaxi; banana; laranja; maçã; mamão ou manga)	- Salada de beterraba em cubos com cheiro verde - Arroz Maria Isabel (carne bovina ou suína) - Abóbora Kabutiá ao molho - Feijão	-Sopa de verduras (carne bovina, batata, cenoura, repolho, feijão, macarrão e açafrão) - Pão em rodelas	-
10 a 14/02 Noturno 19h	-Salada de repolho e tomate -Macarrão com carne (bovina, suína ou frango) ao molho de tomate - Arroz - Feijão	-Salada de beterraba e cheiro verde -Galinhada (peito de frango) - Cenoura ao molho - Feijão	- Vinagrete -Escondidinho de batata (peito ou coxa e sobrecoxa ou carne bovina moída) -Arroz -Feijão -Melancia em fatias (abacaxi; banana; laranja; maçã; mamão ou manga)	-Salada de cenoura ralada, repolho e maçã - Arroz com carne - Abobrinha picada - Feijão	- Arroz com carne suína -Abobora kabutiá ao molho -Abacaxi em rodelas (banana; laranja; maçã; mamão; manga ou melancia)	-



CARDÁPIO /2025 – MÊS DE JANEIRO E FEVEREIRO - DIURNO E NOTURNO

17 a 21/02 Noturno 19h	- Salada de repolho e abacaxi -Macarrão em camadas (molho branco, carne moída ao molho e queijo mussarela) - Arroz - Feijão	-Frango (coxa e sobrecoxa) com batatas ao molho de açafrão ou frango assado com batatas - Arroz - Feijão -Banana (abacaxi; laranja; maçã; mamão; manga ou melancia)	- Salada de repolho e tomate -Galinhada (peito ou coxa e sobrecoxa) -Feijão -Melancia em fatias (abacaxi; banana; laranja; maçã; mamão ou manga)	-Salada de beterraba em cubos com cheiro verde -Arroz Maria Izabel (carne bovina ou suína) - Abóbora Kabutiá ao molho - Feijão	REUNIÃO DE PAIS	-
24\02 a 28/02 Noturno 19h	-Salada de repolho e tomate -Macarrão com carne (bovina, suína ou frango) ao molho de tomate - Arroz - Feijão	-Salada de beterraba e cheiro verde -Galinhada (peito de frango) - Cenoura ao molho - Feijão	- Vinagrete -Escondidinho de batata (peito ou coxa e sobrecoxa ou carne bovina moída) -Arroz -Feijão -Melancia em fatias (abacaxi; banana; laranja; maçã; mamão ou manga)	-Salada de cenoura ralada, repolho e maçã - Arroz com carne - Abobrinha picada - Feijão	-Sopa de verduras (carne bovina, batata, cenoura, repolho, feijão, macarrão e açafrão) - Pão em rodelas	-



CARDÁPIO /2025 – MÊS DE JANEIRO E FEVEREIRO - DIURNO E NOTURNO

DIURNO

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
Açafrão	6	0,3g	0,3g	0,3g
Açúcar	6 (leite caramelado) 3 (creme de goiaba)	3g (leite com cacau), 5g (café, creme de fruta, leite enriquecido e fruta caramelada), 7g (bolo), 10g (suco e refresco) e 15g (leite caramelado e canjica)	4g (leite com cacau), 5g (café, creme de fruta, leite enriquecido e fruta caramelada), 7g (bolo de milho), 15g (suco e refresco) e 20g (leite caramelado e canjica)	5g (creme de fruta, leite com cacau e leite enriquecido) 5g (fruta caramelada), 7g (bolo de milho), 15g (suco e refresco) e 20g (leite caramelado e canjica)
Arroz	8 (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	12	10g (preparação salgada)	10g (preparação salgada)	10g (preparação salgada)
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	-	3g (purê), 20g (para diluir com água)	3g (purê), 25g (para diluir com água)	3g (purê), 25g (para diluir com água)
Leite líquido	3 (molho branco) 9 (leite caramelado ou com fruta)	20ml (purê), 30ml (molho branco), 150ml (leite com cacau ou com fruta)	20ml (purê), 50ml (molho branco), 180ml (leite com cacau ou com fruta)	20ml (purê), 50ml (molho branco), 200ml (leite com cacau ou com fruta)
Macarrão Padre Nosso (sopa)	3	15g (sopa)	20g (sopa)	20g (sopa)
Macarrão Parafuso	6 (macarronadas)	10g (salada), 25g (macarronada)	15g (salada), 40g (macarronada)	15g (salada), 60g (macarronada)
Óleo	20 (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	20 (preparação salgada)	0,5g (preparação salgada)	1g preparação salgada)	1g preparação salgada)



CARDÁPIO /2025 – MÊS DE JANEIRO E FEVEREIRO - DIURNO E NOTURNO

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 (20 a 24/01)	2ª semana (27/01 a 31/01)	3ª semana (03 a 07/02)	4ª semana (10 a 14/02)	5ª semana (17 a 21/02)	6ª semana (24/02 a 28/02)
Alho	0,5g (por preparação)	1g (por preparação)	1g (por preparação)	3 (preparações)	4 (preparações)	3 (preparações)	4 (preparações)	2 (preparações)	4 (preparações)
Abobrinha	15g (farofa) e 20g (guarnição)	15g (farofa) e 25g (guarnição)	15g (farofa) e 25g (guarnição)	-	-	-	-	-	-
Abóbora	25g (guarnição) e 40g (caldo)	25g (guarnição) e 40g (caldo)	30g (guarnição) e 40g (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)	1 (guarnição)	1 (escondidinho)	1 (guarnição)	1 (guarnição)	-	1 (escondidinho) 1 (guarnição)
Beterraba	20g (guarnição e salada)	25g (guarnição e salada)	25g (guarnição e salada)	-	-	-	-	-	-
Cebola	3g (por preparação)	5g (por preparação)	5g (por preparação)	3 (preparações)	4 (preparações)	3 (preparações)	4 (preparações)	2 (preparações)	4 (preparações)
Cenoura	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 (guarnição)	-	1 (guarnição)	-	-	1 (guarnição)
Cheiro verde	1g (por preparação)	1g (por preparação)	1g (por preparação)	-	-	-	-	-	-
Chuchu	20g (sopa, guarnição)	20g (sopa) e 25g	20g (sopa) e 25g	-	-	-	-	-	-



CARDÁPIO /2025 – MÊS DE JANEIRO E FEVEREIRO - DIURNO E NOTURNO

	e salada)	(guarnição e salada)	(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)	-	-	-	-	-	-
Milho verde	8,5g (bolo de milho) e 40g (guarnição)	8,5g (bolo de milho) e 50g (guarnição)	8,5g (bolo de milho) e 50g (guarnição)	-	-	-	-	-	-
Pepino	20g (salada)	25g (salada)	25g (salada)	-	-	-	-	-	-
Repolho	20g (sopa) e 25g (salada e guarnição)	2g (sopa) e 25g (salada e guarnição)	20g (sopa) e 25g (salada e guarnição)	1 (salada) 1 (guarnição)	-	1 (salada) 1 (guarnição)	-	1 (salada)	1 (guarnição)
Tomate	25g (salada), 20g(sanduíche) e 15g (molho,escondidinho e quibe)	30g (salada), 20g (sanduíche) e 15g (molho,escondidinho e quibe)	30g (salada), 20g ((sanduíche) e 15g (molho,escondidinho e quibe)	1 (salada)	1 (salada) e 1 (escondidinho)	1 (salada)	1 (salada) e 1 (escondidinho)	1 (salada)	1 (salada) e 1 (escondidinho)
Ovos – 1 un (cardápio salgado) e 7,5 g (bolo)	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 (20 a 24/01)	2ª semana (27/01 a 31/01)	3ª semana (03 a 07/02)	4ª semana (10 a 14/02)	5ª semana (17 a 21/02)	6ª semana (24/02 a 28/02)



CARDÁPIO /2025 – MÊS DE JANEIRO E FEVEREIRO - DIURNO E NOTURNO

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 (fatia)	-	1 (fatia)	-	-
Acerola	50g (refresco natural)	50g (refresco natural)	50g (refresco natural)	-	-	-	-	-	-
Banana	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)	-
Caju	50g (refresco natural)	50g (refresco natural)	50g (refresco natural)	-	-	-	-	-	-
Goiaba	200g (1 unidade) e 40g (creme)	200g (1 unidade), 40g (creme)	200g (1 unidade) e 40g (creme)	1 (creme)	-	1 (creme)	-	1 (creme)	-
Laranja	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)
Limão	15g (suco)	15g (suco)	15g (suco)	-	-	-	-	-	-
Maçã	100g (1 unidade)	100g (1unidade)	100g (1 unidade)	-	-	-	-	-	-
Manga	10g (salada salgada), 40g (salada de frutas e leite enriquecido) e 100g (sobremesa)	10g (salada salgada), 40g (salada de frutas e leite enriquecido) e 100g (sobremesa)	10g (salada salgada), 40g (salada de frutas e leite enriquecido) e 100g (sobremesa)	-	-	-	-	-	-
Melancia	150g (fatia)	180g (fatia)	180g (fatia)	1 (fatia)	-	1 (fatia)	1 (fatia)	1 (fatia)	1 (fatia)
Melão	100g (fatia)	120g (fatia)	120g (fatia)	-	-	-	-	-	-
Mexerica	150g (1 unidade)	150g (1 unidade)	150g (1 unidade)	-	-	-	-	-	-



CARDÁPIO /2025 – MÊS DE JANEIRO E FEVEREIRO - DIURNO E NOTURNO

CARNES							
	Per capita	NÚMERO DE REFEIÇÕES POR SEMANA					
		1ª semana (20 a 24/01)	2ª semana (27/01 a 31/01)	3ª semana (03 a 07/02)	4ª semana (10 a 14/02)	5ª semana (17 a 21/02)	6ª semana (24/02 a 28/02)
Carne Bovina	50g (por preparação)	2 (preparações) =100g	2 (preparações) =100g	2 (preparações) =100g	2 (preparações) =100g	1 (preparação) = 50g	3 (preparações) =150g
Carne Suína	50g (por preparação)	-	1 (preparação) = 50g	-	1 (preparação) = 50g	-	-
Filé de Pescado	50g (por preparação)	-	-	-	-	-	-
Frango - coxa e sobrecoxa	70g (por preparação)	-	-	-	-	-	-
Frango – peito	60g (por preparação)	1 (preparação) = 70g	1 (preparação) = 70g	1 (preparação) = 70g	1 (preparação) = 70g	1 (preparação) = 70g	1 (preparação) = 70g

Iogurte, Manteiga de Leite, Queijo Mussarela e Polpa de fruta						
PRODUTOS	1ª semana (20 a 24/01)	2ª semana (27/01 a 31/01)	3ª semana (03 a 07/02)	4ª semana (10 a 14/02)	5ª semana (17 a 21/02)	6ª semana (24/02 a 28/02)
Iogurte - 200ml	-	-	-	-	-	-
Manteiga de Leite - 5g	15g	10g	15g	10g	15g	10g
Polpa de fruta - 60g	-	-	-	-	-	-
Queijo Mussarela – 5g (prato salgado) e 20g (recheio de pão)	5g	20g	5g	20g	5g	20g

DATA	PANIFICADOS
23/01	Pão mandi 1 unid



CARDÁPIO /2025 – MÊS DE JANEIRO E FEVEREIRO - DIURNO E NOTURNO

24/01	Pão francês 1/2 unid
28/01	Pão francês 1 unid
30/01	Pão francês 1 unid
04/02	Pão francês 1 unid
06/02	Pão mandi 1 unid
07/02	Pão francês 1/2 unid
11/02	Pão francês 1 unid
13/02	Pão francês 1 unid
18/02	Pão francês 1 unid
20/02	Pão mandi 1 unid
25/02	Pão francês 1 unid
27/02	Pão francês 1 unid
28/02	Pão francês 1/2 unid



CARDÁPIO /2025 – MÊS DE JANEIRO E FEVEREIRO - DIURNO E NOTURNO

NOTURNO

ALIMENTOS BÁSICOS - NOTURNO			
Alimentos	Nº de refeições ao mês	Per capita	Total
Açafrão	12 x 0,3g	0,3g (preparação salgada)	3.6g
Arroz	26 x 80g	80g/50g (baião)	2.080g
Extrato de tomate	9 x10g	10g (preparação salgada)	90g
Farinha de mandioca	-	15g (farofa) e 5g (tutu)	-
Feijão	27 x25g	25g/15g (baião) e 15g (sopa)	675g
Macarrão para sopa	3 x 20g	20g (sopa)	60g
Macarrão Parafuso (macarronada)	6 x25g	60g (macarronada s/arroz) 25g(macarronada c/arroz) e 15g (salada)	150g
Óleo	29 x 5ml	5ml (preparação salgada)	145ml
Sal	29 x 1g	1g (preparação salgada)	29g

FRUTAS, VERDURAS, LEGUMES E OVOS							
	Per capita	REFEIÇÕES POR SEMANA					
		1ª semana (20 a 24/01)	2ª semana (27/01 a 31/01)	3ª semana (03 a 07/02)	4ª semana (10 a 14/02)	5ª semana (17 a 21/02)	6ª semana (24/02 a 28/02)
Abacaxi	10g (salada salgada) e 100g (refresco natural) 150 (sobremesa)	10g (salada salgada)	150 (sobremesa)	10g (salada salgada)	150 (sobremesa)	10g (salada salgada)	-
Abóbora	10g (feijão), 30g (guarnição) e 40g (caldo)	30g (1 guarnição)	30g (1 guarnição)	30g (1 guarnição)	30g (1 guarnição)	30g (1 guarnição)	-
Abobrinha	15g (farofa) e 25g (guarnição)	-	25g (guarnição)	-	25g (guarnição)	-	25g (guarnição)
Acerola	50g (refresco natural)	-	-	-	-	-	-
Alface	20g (salada)	-	-	-	-	-	-
Alho	1g	5g	5g	5g	5g	4g	5g
Banana	20g (farofa) e 100g (1 unid.)	100g (1 unid.)	-	100g (1 unid.)	-	100g (1 unid.)	-
Batata	10g (feijão), 20g (sopa) 25g	45g	70g	45g	70g	25g	90g



CARDÁPIO /2025 – MÊS DE JANEIRO E FEVEREIRO - DIURNO E NOTURNO

	(guarnição e salada) e 70g (purê e escondidinho),	(1 guarnição e 1 sopa)	(1 escondidinho)	(1 guarnição e 1 sopa)	(1 escondidinho)	1 guarnição	(1 escondidinho e sopa)
Beterraba	25g (guarnição e salada)	25g (1 salada)	25g (1 salada)	25g (1 salada)	25g (1 salada)	25g (1 salada)	25g (1 salada)
Caju	50g (refresco natural)	-	-	-	-	-	-
Cebola	5g	25g	25g	25g	15g	25g	25g
Cenoura	15g (farofa e risoto), 20g (sopa e arroz a grega) e 25g (guarnição e salada)	20g (1 sopa)	50g (2 saladas)	20g (1 sopa)	25g (1 salada)	-	45g (1guarnição +1 sopa)
Cheiro verde	1g	1g	1g	1g	1g	1g	1g
Chuchu	20g (sopa) e 25g (guarnição e salada)	-	-	-	-	-	-
Couve	20g (guarnição e salada)	-	-	-	-	-	-
Laranja	10g (salada salgada, 200g (1 unidade)	-	-	-	-	-	-
Maçã	10g (salada salgada) e 100g (1 unidade)	-	10g (1 salada salgada)	-	10g (1 salada salgada)	-	10g (1 salada salgada)
Mandioca	30g (quibebe), 70g (escondidinho) e 100g (com costela)	-	-	-	-	-	-
Mamão	40g (leite enriquecido), 70g (salada de frutas) e 150g (fatia)	-	-	-	-	-	-
Manga	40g (salada de frutas e leite enriquecido) 10g (salada salgada) e 100g (sobremesa)	-	-	-	-	-	-
Maracujá	50g (refresco natural)	-	-	-	-	-	-
Melancia	180g (1 fatia)	180g (1 fatia)	180g (1 fatia)	180g (1 fatia)	180g (1 fatia)	180g (1 fatia)	180g (1 fatia)
Melão	150g (1 fatia)	-	-	-	-	-	-
Mexerica	150g (1 unidade)	-	-	-	-	-	-
Milho	50g	-	-	-	-	-	-
Pepino	25g (salada)	-	-	-	-	-	-
Quiabo	25g (guarnição)	-	-	-	-	-	-



CARDÁPIO /2025 – MÊS DE JANEIRO E FEVEREIRO - DIURNO E NOTURNO

Repolho	10g (feijão), 20g (sopa) e 25g (guarnição e salada)	70g (2 salada + 1 sopa)	50g (2 saladas)	70g (2 salada + 1 sopa)	50g (2 saladas)	50g (2 saladas)	70g (2 salada + 1 sopa)
Tomate	15g (molho, recheio e risoto) e 30g (salada)	30g (1 salada)	60g (2 saladas)	30g (1 salada)	60g (2 saladas)	30g (1 salada)	60g (2 saladas)
Vagem	20g (arroz a grega) e 25g (guarnição)	-	-	-	-	-	-
Ovos	1 un (cardápio salgado)	-	-	-	-	-	-

CARNES							
	Per capita	NÚMERO DE REFEIÇÕES POR SEMANA					
		1ª semana (20 a 24/01)	2ª semana (27/01 a 31/01)	3ª semana (03 a 07/02)	4ª semana (10 a 14/02)	5ª semana (17 a 21/02)	6ª semana (24/02 a 28/02)
Carne Bovina	50g (por preparação)	3 (preparações) = 150g	2 (preparações) = 100g	3 (preparações) = 150g	2 (preparações) = 100g	2 (preparações) = 100g	3 (preparações) = 150g
Carne Bovina-Costela	100g (por preparação)	-	-	-	-	-	-
Carne Suína	50g (por preparação)	-	1 (preparação) = 50g	-	1 (preparação) = 50g	-	-
Filé de Pescado	50g (por preparação)	-	-	-	-	-	-
Frango - coxa e sobrecoxa	70g (por preparação)	1 (preparação) = 70g	-	1 (preparação) = 70g	-	1 (preparação) = 70g	-
Frango – peito	60g (por preparação)	1 (preparação) = 60g	2 (preparações) = 120g	1 (preparação) = 60g	2 (preparações) = 120g	1 (preparação) = 60g	2 (preparações) = 120g

SUBSTITUIÇÕES DOS ALIMENTOS CONSTANTES NO CARDÁPIO DAS ESCOLAS DE ATENDIMENTO

Nutricionista Responsável: Nair Augusta de Araújo Almeida Gomes - CRN 2286/1



CARDÁPIO /2025 – MÊS DE JANEIRO E FEVEREIRO - DIURNO E NOTURNO

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 (andu, 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, jaboticaba	



**PREFEITURA
DE GOIÂNIA**

Grupo dos Cereais (Biscoitos, Panificados e Quitandas)

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

Quitandas e outros assados (broa de milho, pão de queijo, biscoito 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
