



CARDÁPIO /2023 – MÊS DE NOVEMBRO - DIURNO E NOTURNO

	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	291,28	13,35	43,47	7,11	2,6	48,59	1,39	1,39	36,96	362,34	102,88	55,92
Diurno - 6 a 10 anos	349,25	14,73	53,93	8,29	3,03	55,81	1,56	1,55	42,67	540,7	105,93	56,83
Diurno – 11 a 15 anos	430,51	17,60	68,4	9,62	3,47	61,04	1,82	1,91	50,84	545,68	108,49	66,11
Noturno	551,5	24,57	92,05	9,44	7,67	52,09	3,44	2,85	106,5	481,88	123,95	18,24

	% de macronutrientes		
	Proteína	Carboidrato	Lipídio
Diurno – 4 a 5 anos	18,33	59,7	21,97
Diurno - 6 a 10 anos	16,87	61,77	21,36
Diurno – 11 a 15 anos	16,35	63,55	20,1
Noturno	17,82	66,77	15,41



CARDÁPIO /2023 – MÊS DE NOVEMBRO - DIURNO E NOTURNO

DIURNO

DIAS	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
06 a 10/11 Matutino-9h Vespertino-15h	- Salada de beterraba com cheiro verde -Arroz Maria Izabel	-Melancia em fatias (abacaxi; banana; laranja; mamão ou manga) -Pão francês com carne moída ao molho de tomate	-Salada de repolho e tomate -Frango (coxa e sobrecoxa ou peito) com batatas ao molho de açafrão -Arroz -Manga em fatias (abacaxi; banana; laranja; mamão ou melancia)	- Leite caramelado - Bolo simples	-Vinagrete -Galinhada (peito ou coxa e sobrecoxa) - Feijão	-
13 a 17/11 Matutino-9h Vespertino-15h	-Macarrão com frango desfiado ao molho de tomate (peito) (carne bovina, suína ou frango desfiado) -Banana (abacaxi; laranja; mamão; manga ou melancia)	- Soubet de banana ou de manga - Bolo simples ou rosca	FERIADO	- Laranja ou laranjada - Pão francês com ovos mexidos e cenoura ralada	-Sopa de legumes (macarrão, carne, batata, cenoura, repolho, feijão e açafrão). - Pão em fatias	-
20 a 24/11 Matutino-9h Vespertino-15h	- Salada de beterraba com cheiro verde -Arroz Maria Izabel	-Melancia em fatias (abacaxi; banana; laranja; mamão ou manga) -Pão francês com carne moída ao molho de tomate	- Salada de repolho e tomate -Frango (coxa e sobrecoxa ou peito) com batatas ao molho de açafrão -Arroz	- Leite caramelado - Bolo simples	-Vinagrete -Galinhada (peito ou coxa e sobrecoxa) - Feijão - Manga em fatias (abacaxi; banana; laranja; mamão ou melancia)	-
27/11 a 01/12 Matutino-9h Vespertino-15h	-Macarrão com frango desfiado ao molho de tomate (peito) (carne bovina, suína ou frango desfiado) -Banana (abacaxi; laranja; mamão; manga ou melancia)	- Soubet de banana ou de manga - Bolo simples ou rosca	- Salada de repolho e tomate -Frango (coxa e sobrecoxa ou peito) com batatas ao molho de açafrão -Arroz - Manga em fatias (abacaxi; banana; laranja; mamão; melancia)	- Laranja ou laranjada - Pão francês com carne moída ao molho de tomate	PLANEJAMENTO PEDAGÓGICO	-



CARDÁPIO /2023 – MÊS DE NOVEMBRO - DIURNO E NOTURNO

NOTURNO

DIAS	-SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
06 a 10/11 Noturno 19h	-Salada de beterraba com cheiro verde -Arroz Maria Izabel -Purê de batata - Feijão	-Salada de repolho e tomate - Galinhada (peito de frango ou coxa e sobrecoxa) - Cenoura ao molho - Tutu de feijão	-Frango (coxa e sobrecoxa ou peito) com batatas ao molho de açafrão -Arroz -Feijão de caldo -Manga em fatias (abacaxi; banana; laranja; mamão ou melancia)	-Salada de alface e cheiro verde -Carne de panela - Abóbora kabutiá ao molho - Arroz -Feijão	-Vinagrete - Galinhada (peito de frango ou coxa e sobrecoxa) -Batata sauté - Feijão de caldo -Melancia em fatias (abacaxi; banana; laranja; mamão ou manga)	-
13 a 17/11 Noturno 19h	-Salada de repolho, abacaxi e cheiro verde -Macarrão com frango desfiado ao molho de tomate (peito ou coxa e sobrecoxa) - Arroz/Feijão	- Vinagrete -Frango (coxa e sobrecoxa) assado com batatas - Arroz - Feijão	FERIADO	- Salada de beterraba e cheiro verde -Galinhada (peito de frango ou coxa e sobrecoxa) - Milho refogado - Feijão de caldo -Banana (abacaxi; laranja; mamão; manga ou melancia)	-Sopa de legumes (macarrão, carne, batata, cenoura, repolho, feijão e açafrão) - Pão em fatias	-
20 a 24/11 Noturno 19h	-Salada de beterraba com cheiro verde -Arroz Maria Izabel -Purê de batata - Feijão	-Salada de repolho e tomate - Galinhada (peito de frango ou coxa e sobrecoxa) - Cenoura ao molho - Tutu de feijão	-Frango (coxa e sobrecoxa ou peito) com batatas ao molho de açafrão -Arroz -Feijão de caldo -Manga em fatias (abacaxi; banana; laranja; mamão ou melancia)	-Salada de alface e cheiro verde -Carne de panela - Abóbora kabutiá ao molho - Arroz -Feijão	-Vinagrete - Galinhada (peito de frango ou coxa e sobrecoxa) -Batata sauté - Feijão de caldo -Melancia em fatias (abacaxi; banana; laranja; mamão ou manga)	-
27/11 a 01/12 Noturno 19h	-Salada de repolho, abacaxi e cheiro verde -Macarrão com frango desfiado ao molho de tomate (peito ou coxa e sobrecoxa) - Arroz/Feijão	- Vinagrete -Frango (coxa e sobrecoxa) assado com batatas - Arroz - Feijão	-Frango (coxa e sobrecoxa ou peito) com batatas ao molho de açafrão -Arroz -Feijão de caldo - Manga em fatias (abacaxi; banana; laranja; mamão ou melancia)	- Salada de beterraba e cheiro verde -Galinhada (peito de frango ou coxa e sobrecoxa) - Milho refogado - Feijão de caldo -Banana (abacaxi; laranja; mamão; manga ou melancia)	PLANEJAMENTO	-



CARDÁPIO /2023 – MÊS DE NOVEMBRO - 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	1,8g
Açúcar	2 (leite com caramelado) 4 (bolo)	3g (leite com cacau), 5g (café e fruta caramelada), 7g (bolo), 10g (suco e refresco) e 15g (leite caramelado e canjica)	4g (leite com cacau), 5g (café e fruta caramelada), 7g (bolo de milho), 15g (suco e refresco) e 20g (leite caramelado e canjica)	5g (com leite com cacau), 5g (fruta caramelada), 7g (bolo de milho), 15g (suco e refresco) e 20g (leite caramelado e canjica)
Arroz	7 (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	4 (bolo simples)	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	2 (feijão de caldo) + 1 (sopa)	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	4 (bolo)	1g (bolo)	1g (bolo)	1g (bolo)
Leite em pó	2 (Leite caramelado) +	3g (purê), 20g (para diluir com água)	3g (purê), 25g (para diluir com água)	3g (purê), 25g (para diluir com água)



CARDÁPIO /2023 – MÊS DE NOVEMBRO - DIURNO E NOTURNO

	2 (sourbet de banana)			
Leite líquido	4 (bolo) 2 (Leite caramelado) + 2 (sourbet de banana)	14ml (bolo de milho), 20ml (purê), 30ml (molho branco), 150ml (café da manhã e lanche da tarde)	14ml (bolo de milho), 20ml (purê), 50ml (molho branco), 180ml (café da manhã e lanche da tarde)	14ml (bolo de milho), 20ml (purê), 50ml (molho branco), 200ml (café da manhã e lanche da tarde)
Macarrão Padre Nosso (sopa)	1 (sopa)	15g (sopa)	20g (sopa)	20g (sopa)
Macarrão Parafuso	2 (macarronada)	10g (salada), 25g (macarronada)	15g (salada), 40g (macarronada)	15g (salada), 60g (macarronada)
Óleo	14 (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	14 (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 06 a 10/11	2ª semana 13 a 17/11	3ª semana 20 a 24/11	4ª semana 27 a 01/12
Alho	0,5g (por preparação)	1g (por preparação)	1g (por preparação)	4 (preparações)	3 (preparações)	4 (preparações)	3 (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)	-	-	-	-
Alface	15g (sanduíche) e 20g (salada)	15g (sanduíche) e 20g (salada)	15g (sanduíche) e 20g (salada)	-	-	-	-



CARDÁPIO /2023 – MÊS DE NOVEMBRO - DIURNO E NOTURNO

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 (sopa)	1 (guarnição)	1 (guarnição)
Beterraba	20g (guarnição e salada)	25g (guarnição e salada)	25g (guarnição e salada)	1 (salada)	-	1 (salada)	-
Cebola	3g (por preparação)	5g (por preparação)	5g (por preparação)	4 (preparações)	3 (preparações)	4 (preparações)	3 (preparações)
Genoura	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 (recheio de pão) 1 (sopa)	-	-
Cheiro verde	1g (por preparação)	1g (por preparação)	1g (por preparação)	1 (salada)	-	1 (salada)	-
Melancia	180g (sobremesa)	180g (sobremesa)	180g (sobremesa)	180g (sobremesa)	-	180g (sobremesa)	-
Repolho	20g (sopa) e 25g(salada)	20g (sopa) e 25g (salada)	20g (sopa) e 25g (salada)	1 (salada)	1 (sopa)	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)	1 (salada)
Ovos – 1 un (cardápio salgado) e 7,5 g (bolo)	1 unid.	1 unid.	1 unid.	1 (bolo)	1 (bolo) 1 (ovo com pão)	1 (bolo)	1 (bolo)



CARDÁPIO /2023 – MÊS DE NOVEMBRO - DIURNO E NOTURNO

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 06 a 10/11	2ª semana 13 a 17/11	3ª semana 20 a 24/11	4ª semana 27 a 01/12
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)	-	100g (1 unid.) + 70g (1 sourbet)	-	100g (1 unid.) + 70g (1 sourbet)
Laranja	200g (sobremesa e suco) 100g (salada de frutas) 10g (salada salgada)	200g (sobremesa e suco) 100g (salada de frutas) 10g (salada salgada)	200g (sobremesa e suco) 100g (salada de frutas) 10g (salada salgada)	-	200g (1unid)	-	200g (1unid)
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)	100g (sobremesa)	-	100g (sobremesa)	100g (sobremesa)
Melancia	150g (fatia)	180g (fatia)	180g (fatia)	1 (fatia)	-	1 (fatia)	-



CARDÁPIO /2023 – MÊS DE NOVEMBRO - DIURNO E NOTURNO

CARNES					
	Per capita	NÚMERO DE REFEIÇÕES POR SEMANA			
		1ª semana 06 a 10/11	2ª semana 13 a 17/11	3ª semana 20 a 24/11	4ª semana 27 a 01/12
Carne Bovina	50g (por preparação)	2 (preparação) = 100g	1 (preparação) = 50g	2 (preparação) = 100g	1 (preparação) = 50g
Carne Suína	50g (por preparação)	-	-	-	-
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	1 (preparação) = 60g	1 (preparação) = 60g	1 (preparação) = 60g

logurte, Manteiga de Leite, Queijo Mussarela e Polpa de fruta		
PRODUTOS	06 a 17/11	20 a 01/12
logurte- 200ml	-	-
Manteiga de Leite - 5g	-	-
Polpa de fruta - 60g	-	-
Queijo Mussarela – 5g (prato salgado) e 20g (recheio de pão)	-	-



CARDÁPIO /2023 – MÊS DE NOVEMBRO - DIURNO E NOTURNO

DATA	PANIFICADOS
07/11	Pão francês 1 unid
09/11	Bolo 1 unid
14/11	Bolo 1 unid
16/11	Pão francês 1 unid
17/11	Pão francês ½ unid (sopa)
21/11	Pão francês 1 unid
23/11	Bolo 1 unid
28/11	Pão francês 1 unid
30/11	Bolo 1 unid

NOTURNO

ALIMENTOS BÁSICOS - NOTURNO			
Alimentos	Nº de refeições ao mês	Per capita	Total
Açafrão	10 x 0,3g	0,3g (preparação salgada)	3g
Arroz	17 x 80g	80g/50g (baião)	1.360g
Extrato de tomate	2x10g	10g (preparação salgada)	20g
Farinha de mandioca	2x5g	15g (farofa) e 5g (tutu)	10g
Feijão	17x25g+1x15g	25g/15g (baião) e 15g (sopa)	440g
Macarrão para sopa	1x20g	20g (sopa)	20g
Macarrão Parafuso (macarronada)	2x25g	60g (macarronada s/arroz) 25g(macarronada c/arroz) e 15g (salada)	50g
Óleo	18 x 5g	5ml (preparação salgada)	90g
Sal	18 x 1g	1g (preparação salgada)	18g



CARDÁPIO /2023 – MÊS DE NOVEMBRO - DIURNO E NOTURNO

FRUTAS, VERDURAS, LEGUMES E OVOS					
	Per capita	REFEIÇÕES POR SEMANA			
		1ª semana 06 a 10/11	2ª semana 13 a 17/11	3ª semana 20 a 24/11	4ª semana 27 a 01/12
Abacaxi	10g (salada salgada) e 100g (refresco natural) 150 (sobremesa)	-	10g (salada salgada)	-	10g (salada salgada)
Abóbora	10g (feijão), 30g (guarnição) e 40g (caldo)	30g (1 guarnições)	-	30g (1 guarnições)	-
Alface	20g (salada)	20g (salada)		20g (salada)	-
Alho	1g	5g	4g	5g	4g
Banana	20g (farofa) e 100g (1 unid.)	-	100g (1 unid.)	-	100g (1 unid.)
Batata	10g (feijão), 20g (sopa) 25g (guarnição e salada) e 70g (purê e escondidinho),	120g (2 guarnição e 1 purê)	45g (1 guarnição e 1 sopa)	120g (2 guarnição e 1 purê)	50g (2 guarnição)
Beterraba	25g (guarnição e salada)	25g (1 salada)	25g (1 salada)	25g (1 salada)	25g (1 salada)
Cebola	5g	25g	20g	25g	20g
Cenoura	15g (farofa e risoto), 20g (sopa e arroz a grega) e 25g (guarnição e salada)	25g (1 guarnição)	20g (1 sopa)	25g (1 guarnição)	-
Cheiro verde	1g	2g	2g	2g	2g
Manga	40g (salada de frutas e leite enriquecido) e 10g (salada salgada) 100g (sobremesa)	100g (1 sobremesa)	-	100g (1 sobremesa)	100g (1 sobremesa)
Milho	50g	-	50g	-	50g
Repolho	10g (feijão), 20g (sopa) e 25g (guarnição e salada)	25g (1 salada)	45g (1 salada e 1 sopa)	25g (1 salada)	25g (1 salada)



CARDÁPIO /2023 – MÊS DE NOVEMBRO - DIURNO E NOTURNO

Tomate	15g (molho, recheio e risoto) e 30g (salada)	60g (2 saladas)	30g (1 salada)	30g (1 salada)	30g (1 salada)

CARNES					
	Per capita	NÚMERO DE REFEIÇÕES POR SEMANA			
		1ª semana 06 a 10/11	2ª semana 13 a 17/11	3ª semana 20 a 24/11	4ª semana 27 a 01/12
Carne Bovina	50g (por preparação)	2 (preparações) = 100g	1 (preparação) = 50g	2 (preparações) = 100g	-
Carne Suína	50g (por preparação)	-	-	-	-
Filé de Pescado	50g (por preparação)	-	-	-	-
Frango - coxa e sobrecoxa	70g (por preparação)	1 (preparação) = 70g	1 (preparação) = 70g	1 (preparação) = 70g	2 (preparações) = 140g
Frango – peito	60g (por preparação)	2 (preparações) = 120g	2 (preparações) = 120g	2 (preparações) = 120g	2 (preparações) = 120g

Bebida Láctea, Queijo Mussarela, Polpa de fruta e frutas			
PRODUTOS	Per capita	NÚMERO DE REFEIÇÕES	
		06 a 17/11	20 a 01/12
Polpa de fruta	60g (por preparação)	-	-
Queijo mussarela	20g (recheio e macarrão) e 5g (gratinar)	-	-

DATA	PANIFICADOS
17/11	Pão francês 1 unid



CARDÁPIO /2023 – MÊS DE NOVEMBRO - DIURNO E NOTURNO

**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 (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, 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 batata, pão de forma, 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