



**CARDÁPIO/2024 – MÊS DE MARÇO - 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	293,46	12,08	43,59	7,87	3,12	81,21	1,25	1,42	33,7	340,93	47,85	44,65
Diurno - 6 a 10 anos	346,01	13,6	52,36	9,13	3,45	91,03	1,37	1,57	37,91	502,16	49,2	45,57
Diurno – 11 a 15 anos	403,17	15,85	61,47	10,43	3,71	97,62	1,56	1,87	42,16	507,65	49,37	45,57
Noturno	572,14	24,62	95,88	10,02	8,65	71,3	3,62	3,08	110,78	455,6	193	36,51

	% de macronutrientes		
	Proteína	Carboidrato	Lipídio
Diurno – 4 a 5 anos	16,46	59,41	24,13
Diurno - 6 a 10 anos	15,72	60,53	23,75
Diurno – 11 a 15 anos	15,72	60,98	23,29
Noturno	17,21	67,03	15,76



**CARDÁPIO/2024 – MÊS DE MARÇO - DIURNO E NOTURNO**

**DIURNO**

<b>DIAS</b>	<b>SEGUNDA</b>	<b>TERÇA</b>	<b>QUARTA</b>	<b>QUINTA</b>	<b>SEXTA</b>	<b>SÁBADO</b>
<b>04 a 08/03 Matutino-9h Vespertino-15h</b>	-Macarrão com carne (bovina, suína ou peito de frango) ao molho de tomate	-Laranja ou laranjada -Pão francês com molho de carne	-Salada de alface e tomate -Galinhada (coxa e sobrecoxa ou peito de frango) -Abacaxi em rodela (abacate, banana, goiaba, laranja ou maçã)	-Leite com cacau em pó ou caramelado -Bolo de cenoura -Maçã em fatias (abacate, abacaxi, banana, goiaba ou laranja)	<b>PLANEJAMENTO PEDAGÓGICO</b>	-
<b>11 a 15/03 Matutino-9h Vespertino-15h</b>	-Salada de repolho e tomate -Picadinho de carne (bovina, suína ou peito de frango) com batata -Arroz	-Abacaxi em rodela ou suco de abacaxi -Pão francês com molho de carne	-Vinagrete -Galinhada (coxa e sobrecoxa ou peito de frango) -Laranja (abacate, abacaxi, banana, goiaba ou maçã)	-Sourbet de banana -Pão quente com manteiga de leite, tomate em rodela e orégano	-Salada de couve em tirinhas finas e tomate -Macarrão com almôndegas ao molho de tomate OU -Macarrão com carne ao molho de tomate	-
<b>18 a 22/03 Matutino-9h Vespertino-15h</b>	-Macarrão com carne (bovina, suína ou peito de frango) ao molho de tomate	-Laranja ou laranjada -Pão francês com molho de carne	-Salada de alface e tomate -Galinhada (coxa e sobrecoxa ou peito de frango) -Abacaxi em rodela (abacate, banana, goiaba, laranja ou maçã)	-Leite com cacau em pó ou caramelado -Bolo de cenoura -Maçã em fatias (abacate, abacaxi, banana, goiaba ou laranja)	-Salada de couve em tirinhas finas e tomate -Macarrão com almôndegas ao molho de tomate OU -Macarrão com carne ao molho de tomate	-
<b>25 a 27/03 Matutino-9h Vespertino-15h</b>	-Salada de repolho e tomate -Picadinho de carne (bovina, suína ou peito de frango) com batata -Arroz	- Abacaxi em rodela ou suco de abacaxi -Pão francês com molho de carne	-Vinagrete -Galinhada (coxa e sobrecoxa ou peito de frango) -Laranja (abacate, abacaxi, banana, goiaba, laranja ou maçã)	<b>FERIADO</b>	<b>RECESSO</b>	-



**CARDÁPIO/2024 – MÊS DE MARÇO - DIURNO E NOTURNO**

**NOTURNO**

<b>DIAS</b>	<b>SEGUNDA</b>	<b>TERÇA</b>	<b>QUARTA</b>	<b>QUINTA</b>	<b>SEXTA</b>	<b>SÁBADO</b>
<b>04 a 08/03 Noturno 19h</b>	-Salada de repolho e abacaxi -Macarrão com carne (bovina, suína ou peito de frango) ao molho de tomate - Arroz com cenoura - Feijão	-Salada de cenoura ralada, couve em tirinhas finas e cheiro verde - Frango (peito ou coxa e sobrecoxa) ao molho com batatas - Arroz/Feijão	- Salada de alface e tomate -Arroz com carne suína (carne suína, bovina ou peito de frango) - Abobora kabutiá ao molho - Feijão -Abacaxi em rodela (abacate, banana, goiaba, laranja e maçã)	- Salada de beterraba cozida - Frango (coxa e sobrecoxa ou peito) ao molho de açafrão - Arroz - Feijão -Maçã em fatias (abacate, abacaxi, banana, goiaba e laranja)	<b>PLANEJAMENTO PEDAGÓGICO</b>	-
<b>11 a 15/03 Noturno 19h</b>	-Salada de repolho e tomate -Picadinho de carne (bovina, suína ou peito de frango) com batata - Arroz - Feijão	-Salada de cenoura ralada, repolho e maçã - Arroz com carne (bovina, suína ou peito de frango) - Abobrinha picada - Feijão	- Vinagrete -Galinhada (coxa e sobrecoxa ou peito de frango) - Milho refogado - Feijão - Laranja (abacate, abacaxi, banana, goiaba ou maçã)	- Salada de beterraba cozida - Frango (coxa e sobrecoxa ou peito) ao molho de açafrão - Arroz - Feijão -Maçã em fatias (abacate, abacaxi, banana, goiaba ou laranja)	- Salada de couve em tirinhas finas e tomate -Almôndegas - Purê de batata - Arroz/Feijão	-
<b>18 a 22/03 Noturno 19h</b>	-Salada de repolho e abacaxi -Macarrão com carne (bovina, suína ou peito de frango) ao molho de tomate - Arroz com cenoura - Feijão	-Salada de cenoura ralada, couve em tirinhas finas e cheiro verde - Frango (peito ou coxa e sobrecoxa) ao molho com batatas - Arroz/Feijão	- Salada de alface e tomate -Arroz com carne suína (carne suína, bovina ou peito de frango) - Abobora kabutiá ao molho - Feijão -Abacaxi em rodela (abacate, banana, goiaba, laranja e maçã)	- Salada de beterraba cozida - Frango (coxa e sobrecoxa ou peito) ao molho de açafrão - Arroz - Feijão -Maçã em fatias (abacate, abacaxi, banana, goiaba e laranja)	- Salada de couve em tirinhas finas e tomate -Almôndegas - Purê de batata - Arroz/Feijão	-
<b>25 a 27/03 Noturno 19h</b>	-Salada de repolho e tomate -Picadinho de carne (bovina, suína ou peito de frango) com batata - Arroz - Feijão	-Salada de cenoura ralada, repolho e maçã - Arroz com carne (bovina, suína ou peito de frango) - Abobrinha picada - Feijão	- Vinagrete -Galinhada (coxa e sobrecoxa ou peito de frango) - Milho refogado - Feijão -Laranja (abacate, abacaxi, banana, goiaba e maçã)	<b>FERIADO</b>	<b>RECESSO</b>	-



**CARDÁPIO/2024 – MÊS DE MARÇO - DIURNO E NOTURNO**

**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	4	0,3g	0,3g	0,3g
Açúcar	2 (leite com cacau) 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	6 (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%)	2	3g (leite com cacau)	4g (leite com cacau)	5g (leite com cacau)
Extrato de tomate	8	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 de cenoura)	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 com cacau) + 1	3g (purê), 20g (para diluir com água)	3g (purê), 25g (para diluir com água)	3g (purê), 25g (para diluir com água)



**CARDÁPIO/2024 – MÊS DE MARÇO - DIURNO E NOTURNO**

Leite líquido	(sourbet de banana) 2 (Leite com cacau) + 1 (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)	-	15g (sopa)	20g (sopa)	20g (sopa)
Macarrão Parafuso	4 (macarronada)	10g (salada), 25g (macarronada)	15g (salada), 40g (macarronada)	15g (salada), 60g (macarronada)
Óleo	14 (preparação salgada) 2 (bolo de cenoura)	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	14 (preparação salgada)	0,5g (preparação salgada)	1g preparação salgada)	1g preparação salgada)
Ovos	2 (farofa)	50g (unidade)	50g (unidade)	50g (unidade)



**CARDÁPIO/2024 – MÊS DE MARÇO - 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 04/03 a 08/03	2ª semana 11 a 15/03	3ª semana 18 a 22/03	4ª semana 25 a 27/03
<b>Alho</b>	0,5g (por preparação)	1g (por preparação)	1g (por preparação)	3 (preparações)	4 (preparações)	4 (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 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 (escondidinho e purê)	20g (sopa), 25g (guarnição) e 70g (escondidinho e purê)	20g (sopa), 25g (guarnição) e 70g (escondidinho e purê)	-	1 (guarnição)	-	1 (guarnição)
<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)	3 (preparações)	4 (preparações)	4 (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 (bolo)	-	1 (bolo)	-
<b>Cheiro verde</b>	1g (por preparação)	1g (por preparação)	1g (por preparação)	-	-	-	-



**CARDÁPIO/2024 – MÊS DE MARÇO - DIURNO E NOTURNO**

<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)	-	1 (salada)	1 (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)	8,5g (bolo de milho) 50g (guarnição)	8,5g (bolo de milho) 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)	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)	1 (salada)	3 (saladas) 1 (sanduíche)	2 (saladas)	2 (saladas)
<b>Ovos – 1 un (cardápio salgado) e 7,5 g (bolo)</b>	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 04/03 a 08/03	2ª semana 11 a 15/03	3ª semana 18 a 22/03	4ª semana 25 a 27/03
<b>Abacate</b>	40g (leite enriquecido)	40g (leite enriquecido)	40g (leite enriquecido)	-	-	-	-
<b>Abacaxi</b>	10g (salada salgada), 70g (salada de frutas), 100g	10g (salada salgada), 70g (salada de frutas), 100g	10g (salada salgada), 70g (salada de frutas), 100g (refresco)	1 (fatia) e 1 (salada salgada)	1 (fatia)	1 (fatia) e 1 (salada salgada)	1 (fatia)



**CARDÁPIO/2024 – MÊS DE MARÇO - DIURNO E NOTURNO**

	(refresco natural) e 100g (fatia)	(suco) e 150g (fatia)	natural) e 150g (fatia)				
<b>Acerola</b>	50g (refresco natural)	50g (refresco natural)	50g (refresco 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 (sourbet)	-
<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>	15g (suco)	15g (suco)	15g (suco)	-	-	-	-
<b>Maçã</b>	100g ( 1 unidade)	100g (1unidade)	100g (1 unidade)	1 (unidade)	-	1 (unidade)	-
<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)	-	-	-	-
<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 MARÇO - DIURNO E NOTURNO**

<b>CARNES</b>					
<b>Per capita</b>		<b>NÚMERO DE REFEIÇÕES POR SEMANA</b>			
		<b>1ª semana 04/03 a 08/03</b>	<b>2ª semana 11 a 15/03</b>	<b>3ª semana 18 a 22/03</b>	<b>4ª semana 25 a 27/03</b>
<b>Carne Bovina</b>	50g (por preparação)	2 (preparações)	3 (preparações)	3 (preparação)	2 (preparação)
<b>Carne Suína</b>	50g (por 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)
<b>Frango – peito</b>	60g (por preparação)	-	-	-	-

<b>logurte, Manteiga de Leite, Queijo Mussarela e Polpa de fruta</b>				
<b>PRODUTOS</b>	<b>1ª semana 04/03 a 08/03</b>	<b>2ª semana 11 a 15/03</b>	<b>3ª semana 18 a 22/03</b>	<b>4ª semana 25 a 27/03</b>
<b>logurte - 200ml</b>	-	-	-	-
<b>Manteiga de Leite - 5g</b>	-	5g	-	-
<b>Polpa de fruta - 60g</b>	-	-	-	-
<b>Queijo Mussarela – 5g (prato salgado) e 20g (recheio de pão)</b>	-	-	-	-



**CARDÁPIO/2024 – MÊS DE MARÇO - DIURNO E NOTURNO**

<b>DATA</b>	<b>PANIFICADOS</b>
05/03	Pão francês 1 unid
07/03	Bolo (50g)
12/03	Pão francês 1 unid
14/03	Pão francês 1 unid
19/03	Pão francês 1 unid
21/03	Bolo (50g)
26/03	Pão francês 1 unid



**CARDÁPIO/2024 – MÊS DE MARÇO - DIURNO E NOTURNO**

**NOTURNO**

ALIMENTOS BÁSICOS - NOTURNO			
Alimentos	Nº de refeições ao mês	Per capita	Total
Açafrão	5	0,3g (preparação salgada)	1,5g
Açúcar	-	15g (suco e refresco)	-
Arroz	17	80g/50g (baião)	1.360g
Extrato de tomate	6	10g (preparação salgada)	60g
Farinha de mandioca	-	15g (farofa) e 5g (tutu)	-
Feijão	17x25	25g/15g (baião) e 15g (sopa)	425g
Macarrão para sopa	-	20g (sopa)	-
Macarrão Parafuso (macarronada)	2	60g (macarronada s/arroz) 25g(macarronada c/arroz) e 15g (salada)	50g
Leite líquido	2	20ml (purê e escondidinho), 50ml (molho branco)	40ml
Óleo	17	5ml (preparação salgada)	85ml
Sal	17	1g (preparação salgada)	17g

FRUTAS, VERDURAS, LEGUMES E OVOS					
REFEIÇÕES POR SEMANA					
	Per capita	1ª semana 04/03 a 08/03	2ª semana 11 a 15/03	3ª semana 18 a 22/03	4ª semana 25 a 27/03
Abacaxi	10g (salada salgada) e 100g (refresco natural) 150 (sobremesa)	160g 1 (salada) + 1 (sobremesa)	-	160g 1 (salada) + 1 (sobremesa)	-
Abóbora	10g (feijão), 30g (guarnição) e 40g (caldo)	30g 1 (guarnição)	-	30g 1 (guarnição)	-
Abobrinha	15g (farofa) e 25g (guarnição)	-	25g 1 (guarnição)	-	25g 1 (guarnição)



**CARDÁPIO/2024 – MÊS DE MARÇO - DIURNO E NOTURNO**

					-
<b>Acerola</b>	50g (refresco natural)	-	-	-	-
<b>Alface</b>	20g (salada)	20g 1 (salada)	-	20g 1 (salada)	-
<b>Alho</b>	1g	4g	5g	5g	3g
<b>Banana</b>	20g (farofa) e 100g (1 unid.)	-	-	-	-
<b>Batata</b>	10g (feijão), 20g (sopa) 25g (guarnição e salada) e 70g (purê e escondidinho),	25g 1 (guarnição)	95g 1 (guarnição) + 1 (purê)	25g 1 (guarnição)	95g 1 (guarnição) + 1 (purê)
<b>Beterraba</b>	25g ( guarnição e salada)	25g 1 (guarnição)	25g 1 (guarnição)	25g 1 (guarnição)	-
<b>Caju</b>	50g (refresco natural)	-	-	-	-
<b>Cebola</b>	5g	20g	25g	25g	15g
<b>Cenoura</b>	15g ( farofa e risoto), 20g (sopa e arroz a grega) e 25g (guarnição e salada)	50g 1 (arroz) + 1 (salada)	25g 1 (salada)	50g 1 (arroz) + 1 (salada)	25g 1 (salada)
<b>Cheiro verde</b>	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)	40g 2 (saladas)	-
<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)	100g (1 unidade)	110g (1 unidade) + 10g (salada salgada)	100g (1 unidade)	10g (salada salgada)
<b>Mandioca</b>	30g (quibebe e guarnição) e 70g (escondidinho)	-	-	-	-
<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)	-	-	-	-



**CARDÁPIO/2024 – MÊS DE MARÇO - DIURNO E NOTURNO**

<b>Melancia</b>	180g (1 fatia)	-	-	-	-
<b>Mexerica</b>	150g (1 unidade)	-	-	-	-
<b>Milho</b>	50g	-	50g	-	50g
<b>Pepino</b>	25g (salada)	-	-	-	-
<b>Quiabo</b>	25g (guarnição)	-	-	-	-
<b>Repolho</b>	10g (feijão), 20g (sopa) e 25g (guarnição e salada)	25g 1 (salada)	50g 2 (saladas)	25g 1 (salada)	50g 2 (saladas)
<b>Tomate</b>	15g (molho, recheio e risoto) e 30g (salada)	30g 1 (salada)	90g 3 (saladas)	60g 2 (saladas)	60g 2 (saladas)
<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 04/03 a 08/03</b>	<b>2ª semana 11 a 15/03</b>	<b>3ª semana 18 a 22/03</b>	<b>4ª semana 25 a 27/03</b>
<b>Carne Bovina</b>	50g (por preparação)	1 (preparação)	3 (preparações)	2 (preparações)	2 (preparações)
<b>Carne Suína</b>	50g (por preparação)	1 (preparação)	-	1 (preparação)	-
<b>Filé de Pescado</b>	50g (por preparação)	-	-	-	-
<b>Frango - coxa e sobrecoxa</b>	70g (por preparação)	1 (preparação)	2 (preparações)	1 (preparação)	1 (preparação)
<b>Frango – peito</b>	60g (por preparação)	1 (preparações)	-	1 (preparação)	-



**CARDÁPIO/2024 – MÊS DE MARÇO - DIURNO E NOTURNO**

<b>Bebida Láctea, Queijo Mussarela, Polpa de fruta e frutas</b>					
<b>PRODUTOS</b>	<b>Per capita</b>	<b>NÚMERO DE REFEIÇÕES</b>			
		<b>04/03 a 08/03</b>	<b>11 a 15/03</b>	<b>18 a 22/03</b>	<b>25 a 27/03</b>
<b>Polpa de fruta</b>	60g (por preparação)	-	-	-	-
<b>Queijo mussarela</b>	20g (recheio e macarrão ) e 5g (gratinar)	-	-	-	-



**CARDÁPIO/2024 – MÊS DE MARÇO - 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 ( 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
---