



CARDÁPIO/2024 – MÊS DE JUNHO

	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	254,7	11,29	38,74	6,06	3,16	62,46	0,79	1,02	30,07	254,07	129,85	50,66
Diurno - 6 a 10 anos	314,27	13,2	49,05	7,26	3,52	71,72	0,9	1,18	35,28	419,78	136,66	51,13
Diurno – 11 a 15 anos	390,61	15,3	63,41	8,42	3,83	77,62	1,08	1,48	41,18	423,68	136,75	51,13
Noturno	575,36	25,02	89,62	12,98	8,41	59,97	3,41	3,17	104,32	465,22	120,54	57,15

	% de macronutrientes		
	Proteína	Carboidrato	Lipídio
Diurno – 4 a 5 anos	17,74	60,84	21,43
Diurno - 6 a 10 anos	16,80	62,42	20,78
Diurno – 11 a 15 anos	15,66	64,94	19,4
Noturno	17,40	62,31	20,3

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 JUNHO

DIURNO

DIAS	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
03 a 07/06 Matutino-9h Vespertino-15h	-Laranja ou mexerica -Farofa de ovo com cenoura ralada	-Leite com cacau 100% (ou caramelado ou com café) -Pão francês quente com manteiga de leite, tomate e orégano	-Frango (peito ou coxa e sobrecoxa) com batatas ao molho de açafrão -Arroz -Mexerica (Banana, laranja ou maçã)	-Caldo de frango (coxa e sobrecoxa) com abóbora e milho verde -Torradas	-Salada de repolho em tirinhas, cenoura ralada e cheiro verde -Quibebe de mandioca com carne (carne bovina ou suína) -Arroz
10 a 14/06 Matutino-9h Vespertino-15h	-Salada de beterraba em cubinhos e cheiro verde -Arroz Maria Izabel (carne bovina ou suína)	-Canjica	-Galinhada (peito ou coxa e sobrecoxa) com cenoura ralada -Mexerica (Banana, laranja ou maçã)	-Limonada -Pipoca -Banana (laranja, maçã ou mexerica)	-Macarronada com frango (peito) desfiado ao molho de tomate
17 a 21/06 Matutino-9h Vespertino-15h	-Laranja ou mexerica -Farofa de carne picadinha	-Leite com cacau 100% (ou caramelado ou com café) -Pão francês quente com manteiga de leite, tomate e orégano	-Frango (peito ou coxa e sobrecoxa) com batatas ao molho de açafrão -Arroz -Mexerica (Banana, laranja ou maçã)	-Caldo de frango (coxa e sobrecoxa) com abóbora e milho verde -Torradas	-Salada de repolho em tirinhas, cenoura ralada e cheiro verde -Quibebe de mandioca com carne (carne bovina ou suína) -Arroz
24 a 28/06 Matutino-9h Vespertino-15h	-Salada de beterraba em cubinhos e cheiro verde -Arroz Maria Izabel (carne bovina ou suína)	-Limonada -Pipoca -Banana (laranja, maçã ou mexerica)	-Galinhada (peito ou coxa e sobrecoxa) com cenoura ralada	-Canjica	Conselho de Classe



CARDÁPIO/2024 – MÊS DE JUNHO

NOTURNO

DIAS	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
03 a 07/06 Noturno 19h	-Salada de repolho e tomate -Arroz Maria Izabel (carne bovina ou suína) - Abóbora Kabutiá ao molho - Feijão	-Vinagrete -Arroz com costelinha suína - Purê de batata - Feijão	-Frango (peito ou coxa e sobrecoxa) com batatas ao molho de açafrão -Arroz -Feijão -Mexerica (banana, laranja ou maçã)	-Caldo de frango (coxa e sobrecoxa) com abóbora e milho verde -Torradas	-Salada de repolho em tirinhas, cenoura ralada e cheiro verde -Quibebe de mandioca com carne (bovina ou suína) - Arroz - Feijão -Laranja (banana, maçã ou mexerica)
10 a 14/06 Noturno 19h	-Salada de beterraba em cubinhos e cheiro verde -Arroz Maria Izabel (carne bovina ou suína) - Abobrinha refogada - Feijão	-Salada de alface e cheiro verde -Costela bovina com mandioca - Arroz - Feijão	-Frango assado (coxa e sobrecoxa) com batata ou frango ao molho com batata - Arroz - Feijão -Banana (laranja, maçã ou mexerica)	-Salada de repolho e tomate -Galinhada (peito ou coxa e sobrecoxa) - Cenoura ao molho - Feijão -Mexerica (banana, laranja ou maçã)	-Carne moída (bovina ou suína) com batata ao molho - Arroz - Feijão
17 a 21/06 Noturno 19h	-Salada de repolho e tomate -Arroz Maria Izabel (carne bovina ou suína) - Abóbora Kabutiá ao molho - Feijão	-Vinagrete -Arroz com costelinha suína - Purê de batata - Feijão	-Frango (peito ou coxa e sobrecoxa) com batatas ao molho de açafrão -Arroz - Feijão -Mexerica (banana, laranja ou maçã)	-Caldo de frango (coxa e sobrecoxa) com abóbora e milho verde -Torradas	-Salada de repolho em tirinhas, cenoura ralada e cheiro verde -Quibebe de mandioca com carne (bovina ou suína) - Arroz - Feijão -Laranja (banana, maçã ou mexerica)
24 a 28/06 Noturno 19h	- Salada de beterraba em cubinhos e cheiro verde -Arroz Maria Izabel (carne bovina ou suína) - Abobrinha refogada - Feijão	-Salada de alface e cheiro verde -Costela bovina com mandioca -Arroz -Feijão	-Frango assado (coxa e sobrecoxa) com batata ou frango ao molho com batata - Arroz - Feijão	-Salada de repolho e tomate -Galinhada (peito ou coxa e sobrecoxa) -Cenoura ao molho -Feijão -Banana (laranja, maçã ou mexerica)	Conselho de Classe



CARDÁPIO/2024 – MÊS DE JUNHO

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	4	0,3g	0,3g	0,3g
Açúcar	2 (leite com cacau) 2 (suco) 2 (canjica)	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	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%)	2	3g (leite com cacau)	3g (leite com cacau)	3g (leite com cacau)
Extrato de tomate	1	10g (preparação salgada)	10g (preparação salgada)	10g (preparação salgada)
Farinha de mandioca	2 (farofa)	10g (farofa e feijão tropeiro), 5g (tutu)	15g (farofa e feijão tropeiro),5g (tutu)	15g (farofa e feijão tropeiro),5g (tutu)
Farinha de trigo	-	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	-	1g (bolo)	1g (bolo)	1g (bolo)



CARDÁPIO/2024 – MÊS DE JUNHO

Leite em pó OU Leite líquido	2 (Leite com cacau) 2 (canjica) 2 (Leite com cacau) 2 (canjica)	3g (purê), 20g (para diluir com água) 14ml (bolo de milho), 20ml (purê), 30ml (molho branco), 150ml (café da manhã e lanche da tarde)	3g (purê), 25g (para diluir com água) 14ml (bolo de milho), 20ml (purê), 50ml (molho branco), 180ml (café da manhã e lanche da tarde)	3g (purê), 25g (para diluir com água) 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	1 (macarronada)	10g (salada), 25g (macarronada)	15g (salada), 40g (macarronada)	15g (salada), 60g (macarronada)
Milho de Canjica	2 (canjica)	20g	25g	25g
Milho de pipoca	2 (pipoca)	20g	25g	25g
Óleo	15 (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)
Queijo ralado	-	7g (bolo de milho)	7g (bolo de milho)	7g (bolo de milho)
Sal	15 (preparação salgada)	0,5g (preparação salgada)	1g preparação salgada)	1g preparação salgada)



CARDÁPIO/2024 – MÊS DE JUNHO

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 03 a 07/06	2ª semana 10 a 14/06	3ª semana 17 a 21/06	4ª semana 24 a 28/06
Alho	0,5g (por preparação)	1g (por preparação)	1g (por preparação)	4 (preparações)	3 (preparações)	4 (preparações)	2 (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 (caldo)	-	1 (caldo)	-
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 (guarnição)	-
Beterraba	20g (guarnição e salada)	25g (guarnição e salada)	25g (guarnição e salada)	-	1 (guarnição)	-	1 (guarnição)
Cebola	3g (por preparação)	5g (por preparação)	5g (por preparação)	4 (preparações)	3 (preparações)	4 (preparações)	2 (preparações)
Cenoura	15g (recheio de sanduíche, farofa e bolo), 20g (risoto e	15g (recheio de sanduíche, farofa e bolo), 20g (risoto e	15g (recheio de sanduíche, farofa e bolo), 20g (risoto e sopa) e 25g	1 (farofa) + 1 (salada)	1 (guarnição)	1 (salada)	1 (guarnição)



CARDÁPIO/2024 – MÊS DE JUNHO

	sopa, guarnição e salada)	sopa) e 25g (guarnição e salada)	(guarnição e salada)				
Cheiro verde	1g (por preparação)	1g (por preparação)	1g (por preparação)	1 (preparação)	1 (preparação)	1 (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	1 (caldo)	-	1 (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)	1 (sanduíche)	-	1 (sanduíche)	-
Ovos – 1 un (cardápio salgado) e 7,5 g (bolo)	1 unid.	1 unid.	1 unid.	1 (farofa)	-	-	-



CARDÁPIO/2024 – MÊS DE JUNHO

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 03 a 07/06	2ª semana 10 a 14/06	3ª semana 17 a 21/06	4ª semana 24 a 28/06
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)	-	-	-	-
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)	-	1 (unidade)	-	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) e 200g (1 unidade)	10g (salada salgada e 200g (1 unidade)	10g (salada salgada e 200g (1 unidade)	1 (unidade)	-	1 (unidade)	-
Limão	25g (suco)	25g (suco)	25g (suco)	-	1 (suco)	-	1 (suco)



CARDÁPIO/2024 – MÊS DE JUNHO

Maçã	100g (1 unidade)	100g (1unidade)	100g (1 unidade)	-	-	-	-
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)	-	-	-	-
Melão	100g (1 fatia)	120g (1 fatia)	120g (1 fatia)	-	-	-	-
Mexerica	150g (1 unidade)	150g (1 unidade)	150g (1 unidade)	1 (unidade)	-	1 (unidade)	-

CARNES					
Per capita		NÚMERO DE REFEIÇÕES POR SEMANA			
		1ª semana 03 a 07/06	2ª semana 10 a 14/06	3ª semana 17 a 21/06	4ª semana 24 a 28/06
Carne Bovina	50g (por preparação)	1 (preparação)	1 (preparações)	2 (preparações)	1 (preparações)
Carne Suína	50g (por preparação)	-	-	-	-
Filé de Pescado	50g (por preparação)	-	-	-	-
Frango - coxa e sobrecoxa	70g (por preparação)	1 (preparação)	-	1 (preparação)	-
Frango – peito	60g (por preparação)	1 (preparação)	2 (preparações)	1 (preparação)	1 (preparação)



CARDÁPIO/2024 – MÊS DE JUNHO

	1ª semana 03 a 07/06	2ª semana 10 a 14/06	3ª semana 17 a 21/06	4ª semana 24 a 28/06
logurte – 200ml	-	-	-	-
Manteiga de leite - 5g	5g	-	5g	-
Polpa de frutas – 60g	-	-	-	-
Queijo Mussarela – 5g (prato salgado) e 20g recheio de pão e quibe	-	-	-	-

DATA	PANIFICADOS
04/06	Pão francês 1 unid
06/06	Pão francês ½ unid
18/06	Pão francês 1 unid
20/06	Pão francês ½ unid



CARDÁPIO/2024 – MÊS DE JUNHO

NOTURNO

ALIMENTOS BÁSICOS - NOTURNO			
Alimentos	Nº de refeições ao mês	Per capita	Total
Açafrão	4	0,3g (preparação salgada)	1,2g
Açúcar	-	15g (suco e refresco)	-
Arroz	17x80g	80g/50g (baião)	1.360g
Extrato de tomate	1	10g (preparação salgada)	10g
Farinha de mandioca	-	15g (farofa) e 5g (tutu)	-
Feijão	17x25g	25g/15g (baião) e 15g (sopa)	425g
Macarrão para sopa	-	20g (sopa)	-
Macarrão Parafuso (macarronada)	-	60g (macarronada s/arroz) 25g(macarronada c/arroz) e 15g (salada)	-
Leite líquido	-	20ml (purê e escondidinho), 50ml (molho branco)	-
Óleo	19	5ml (preparação salgada)	95ml
Sal	19	1g (preparação salgada)	19g



CARDÁPIO/2024 – MÊS DE JUNHO

FRUTAS, VERDURAS, LEGUMES E OVOS					
REFEIÇÕES POR SEMANA					
	Per capita	1ª semana 03 a 07/06	2ª semana 10 a 14/06	3ª semana 17 a 21/06	4ª semana 24 a 28/06
Abacaxi	10g (salada salgada) e 100g (refresco natural) 150 (sobremesa)	-	-	-	-
Abóbora	10g (feijão), 30g (guarnição e sopa) e 100g (caldo)	130g (guarnição e caldo)	-	130g (guarnição e caldo)	-
Abobrinha	15g (farofa) e 25g (guarnição)	-	25g (guarnição)	-	25g (guarnição)
Acerola	50g (refresco natural)	-	-	-	-
Alface	20g (salada)		20g (salada)	-	20g (salada)
Alho	1g	5g	5g	5g	4g
Banana	20g (farofa) e 100g (1 unid.)	-	100g (1 unidade)	-	100g (1 unidade)
Batata	10g (feijão), 20g (sopa) 25g (guarnição e salada) e 70g (purê e escondidinho),	95g 1 (guarnição) + 1 (purê)	50g 2 (guarnições)	95g 1 (guarnição) + 1 (purê)	25g 1 (guarnição)
Beterraba	25g (guarnição e salada)	-	25g 1 (salada)	-	25g 1 (salada)
Caju	50g (refresco natural)	-	-	-	-
Cebola	5g	25g	25g	25g	20g
Genoura	15g (farofa e risoto), 20g (sopa e arroz a grega) e 25g (guarnição e salada)	25g 1 (salada)	-	25g 1 (salada)	-
Cheiro verde	1g	1g	2g	1g	2g
Chuchu	20g (sopa) e 25g (guarnição e salada)	-	-	-	-



CARDÁPIO/2024 – MÊS DE JUNHO

Couve	20g (guarnição e salada)	-	-	-	-
Laranja	10g (salada salgada, 200g (1 unidade)	200g (1 unidade)	-	200g (1 unidade)	-
Maçã	10g (salada salgada) e 100g (1 unidade)	-	-	-	-
Mandioca	30g (quibebe e guarnição) e 70g (escondidinho)	30g (quibebe)	30g (guarnição)	30g (quibebe)	30g (guarnição)
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)	-	-	-	-
Mexerica	150g (1 unidade)	1 (unidade)	-	1 (unidade)	-
Milho	50g (guarnição) e 40g (caldo)	1 (caldo)	1 (guarnição)	1 (caldo)	1 (guarnição)
Pepino	25g (salada)	-	-	-	-
Quiabo	25g (guarnição)	-	-	-	-
Repolho	10g (feijão), 20g (sopa) e 25g (guarnição e salada)	50g 2 (saladas)	25g 1 (salada)	50g 2 (saladas)	25g 1 (salada)
Tomate	15g (molho, recheio e risoto) e 30g (salada)	60g 2 (saladas)	30g 1 (salada)	60g 2 (saladas)	30g 1 (salada)
Vagem	20g (arroz a grega) e 25g (guarnição)	-	-	-	-
Ovos	1 un (cardápio salgado)	-	-	-	-



CARDÁPIO/2024 – MÊS DE JUNHO

CARNES					
		NÚMERO DE REFEIÇÕES POR SEMANA			
	Per capita	1ª semana 03 a 07/06	2ª semana 10 a 14/06	3ª semana 17 a 21/06	4ª semana 24 a 28/06
Carne Bovina	50g (por preparação)	2 (preparações)	2 (preparações)	2 (preparações)	1 (preparações)
Carne Suína	50g (por preparação)	-	-	-	-
Costela bovina	100g (por preparação)	-	1 (preparação)	-	1 (preparação)
Costela suína	100g (por preparação)	1 (preparação)	-	1 (preparação)	-
Filé de Pescado	50g (por preparação)	-	-	-	-
Frango - coxa e sobrecoxa	70g (por preparação)	1 (preparação)	1 (preparação)	1 (preparação)	1 (preparação)
Frango – peito	60g (por preparação)	1 (preparação)	1 (preparação)	1 (preparação)	1 (preparação)

DATA	PANIFICADOS
06/06	Pão francês ½ unid
20/06	Pão francês ½ unid



CARDÁPIO/2024 – MÊS DE JUNHO

**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
