



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL – Janeiro e Fevereiro 2023

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS (MÉDIA MENSAL):

	Calorias (kcal)	Proteína (g)	Carboidrato (g)	Lipídio (g)	Fibra (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)	Magnésio (mg)	Sódio (mg)	Vit A (µg)	Vit C (mg)
Média mensal – 4-5 anos	1029,82	41,28	155,02	27,18	11,20	378,69	4,98	4,80	144,39	931,68	258,80	177,30
Média mensal – 6-10 anos	1196,52	49,13	182,09	30,18	11,96	406,67	5,51	5,63	161,81	1260,94	271,39	180,56
Média mensal – 11-15 anos	1351,38	54,64	207,08	33,83	14,10	432,67	6,55	6,38	190,62	1272,29	276,47	197,26

	% de macronutrientes		
	Proteína	Carboidrato	Lipídio
Matutino – 4 a 5 anos	16,03	60,21	23,76
Matutino - 6 a 10 anos	16,43	60,87	22,70
Matutino – 11 a 15 anos	16,17	61,29	22,53



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL – Janeiro e Fevereiro 2023

DIAS		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
16 a 20/01	Lanche da Manhã 8:00			- Leite com cacau em pó - Pão de milho com manteiga de leite	- Iogurte - Pão de queijo	- Refresco natural de caju (fruta ou polpa) - Pão francês com queijo muçarela
	Almoço 11:30	PLANEJAMENTO INICIAL	PLANEJAMENTO INICIAL	- Salada de repolho e tomate - Carne suína com mandioca - Arroz/Feijão - Banana	- Salada de tomate acebolado - Picadinho de carne com abóbora - Arroz - Feijão	- Salada de couve em tirinhas finas e laranja em cubinhos - Frango (coxa e sobrecoxa) com batata ao molho de açafrão - Arroz/Feijão
	Lanche da tarde 15:00			- Refresco natural de acerola (fruta ou polpa) - Farofa de carne picadinha	- Refresco natural de maracujá (fruta ou polpa) - Sanduíche de forno (Pão francês, queijo mussarela, tomate e orégano)	- Sourbet de banana - Enroladinho de queijo
23 a 27/01	Lanche da Manhã 8:00	- Leite com cacau em pó ou milk shake - Pão francês com manteiga de leite	- Leite com café - Rosca	- Refresco natural de caju (fruta ou polpa) - Pão pizza (Pão francês com queijo muçarela, tomate e orégano)	- Leite com café - Pão mandi com manteiga de leite	- Refresco natural de maracujá (fruta ou polpa) - Pão quente com queijo muçarela
	Almoço 11:30	- Salada de repolho e abacaxi - Arroz com carne suína - Abóbora kabutiá ao molho - Feijão	- Vinagrete - Galinhada (peito) - Milho verde - Feijão - Melancia	- Salada de alface e tomate - File de tilápia ao molho com batatas e tomate - Farofa de banana - Arroz/Feijão - Abacaxi em rodela	- Salada de repolho picadinho, cenoura ralada e maçã - Carne moída ao molho de tomate - Purê de batata - Arroz/ Feijão	- Salada de beterraba e cheiro verde - Galinhada (coxa e sobrecoxa) - Abobrinha batida - Feijão
	Lanche da tarde 15:00	- Refresco natural de acerola (fruta ou polpa) - Farofa de ovos com cenoura ralada	- Refresco natural de maracujá (fruta ou polpa) - Sanduíche saudável (pão, queijo mussarela, alface e tomate)	- Salada de frutas (abacaxi, banana, laranja e mamão)	- Arroz Maria Isabel	- Iogurte - Bolo simples



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL – Janeiro e Fevereiro 2023

30/01 a 03/02	Lanche da Manhã 8:00	- Refresco natural de maracujá (fruta ou polpa) - Pão quente com queijo muçarela	- Leite com café - Pão mandi com manteiga de leite	- Iogurte - Pão de queijo	- Leite com cacau em pó - Pão de milho com manteiga de leite	- Refresco natural de acerola (fruta ou polpa) - Pão quente com queijo muçarela
	Almoço 11:30	- Salada de tomate acebolado - Picadinho de carne com batata - Arroz - Feijão	- Salada de alface e tomate - Estrogonofe de frango (peito) - Arroz - Batatas coradas - Maçã	- Salpicão de frango (peito) com cenoura e maçã - Arroz/Feijão	- Salada de alface e cheiro verde - Carne suína com mandioca - Arroz/Feijão - Banana	- Salada de couve em tirinhas finas e laranja em cubinhos - Frango (coxa e sobrecoxa) com batata ao molho de açafrão - Arroz/Feijão
	Lanche da tarde 15:00	- Macarronada com molho de carne	- Refresco natural de caju (fruta ou polpa) - Quibe assado	- Laranja ou laranjada - Farofa de carne picadinha	- Refresco natural de acerola (fruta ou polpa) - Sanduíche de forno (Pão francês, queijo mussarela, tomate e orégano)	- Sourbet de banana - Enroladinho de queijo
06 a 10/02	Lanche da Manhã 8:00	- Leite com cacau em pó ou milk shake - Pão francês com manteiga de leite	- Leite com café - Rosca	- Refresco natural de caju (fruta ou polpa) - Pão pizza (Pão francês com queijo muçarela, tomate e orégano)	- Leite com café - Pão mandi com manteiga de leite	- Refresco natural de maracujá (fruta ou polpa) - Pão quente com queijo muçarela
	Almoço 11:30	- Salada de repolho e abacaxi - Arroz com carne suína - Abóbora kabutiá ao molho - Feijão	- Vinagrete - Galinhada (peito) - Milho verde - Feijão - Melancia	- Salada de alface e tomate - File de tilápia ao molho com batatas e tomate - Farofa de banana - Arroz/Feijão - Abacaxi em rodela	- Salada de repolho picadinho, cenoura ralada e maçã - Carne moída ao molho de tomate - Purê de batata - Arroz/ Feijão	- Salada de beterraba e cheiro verde - Galinhada (coxa e sobrecoxa) - Abobrinha batida - Feijão
	Lanche da tarde 15:00	- Refresco natural de acerola (fruta ou polpa) - Farofa de ovos com cenoura ralada	- Refresco natural de maracujá (fruta ou polpa) - Sanduíche saudável (pão, queijo mussarela, alface e tomate)	- Arroz Maria Izabel	- Salada de frutas (abacaxi, banana, laranja e mamão)	- Iogurte - Bolo simples



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL – Janeiro e Fevereiro 2023

13 a 17/02	Lanche da Manhã 8:00	- Refresco natural de maracujá (fruta ou polpa) - Pão quente com queijo muçarela	- Leite com café - Pão mandi com manteiga de leite	- Iogurte - Pão de queijo	- Leite com cacau em pó - Pão de milho com manteiga de leite	- Refresco natural de acerola (fruta ou polpa) - Pão quente com queijo muçarela
	Almoço 11:30	- Salada de tomate acebolado - Picadinho de carne com batata - Arroz - Feijão	- Salada de alface e tomate - Estrogonofe de frango (peito) - Arroz - Batatas coradas - Maçã	- Salpicão de frango (peito) com cenoura e maçã - Arroz/Feijão	- Salada de alface e cheiro verde - Carne suína com mandioca - Arroz/Feijão - Banana	- Salada de couve em tirinhas finas e laranja em cubinhos - Frango (coxa e sobrecoxa) com batata ao molho de açafrão - Arroz/Feijão
	Lanche da tarde 15:00	- Macarronada com molho de carne	- Refresco natural de caju (fruta ou polpa) - Quibe assado	- Laranja ou laranjada - Farofa de carne picadinha	- Refresco natural de acerola (fruta ou polpa) - Sanduíche de forno (Pão francês, queijo mussarela, tomate e orégano)	- Sourbet de banana - Enroladinho de queijo
20 a 24/02	Lanche da Manhã 8:00			- Refresco natural de maracujá (fruta ou polpa) - Pão quente com queijo muçarela	- Leite com café - Pão mandi com manteiga de leite	- Refresco natural de caju (fruta ou polpa) - Pão quente com queijo muçarela
	Almoço 11:30	RECESSO	FERIADO	- Salada de beterraba e cheiro verde - Arroz com carne suína - Abóbora kabutiá ao molho - Feijão	- Salada de repolho e abacaxi - Carne moída ao molho de tomate - Purê de batata - Arroz/ Feijão	- Vinagrete - Galinhada (coxa e sobrecoxa) - Abobrinha batida - Feijão - Melancia
	Lanche da tarde 15:00			- Iogurte - Bolo simples	- Salada de frutas (abacaxi, banana, laranja e mamão)	- Arroz Maria Izabel



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL – Janeiro e Fevereiro 2023

ALIMENTO	QUANTIDADE	GRAMAS	TOTAL
Açafrão	8	0,3g	2,4g
Açúcar	12 (café e cacau) + 21 (refresco)	20g (arroz doce, canjica e leite caramelado) 15 g (refresco e suco), 7g (bolo de milho) e 5g (café e cacau) e 2,5 (fruta caramelada)	375g
Arroz	26 (almoço) + 3 (lanche)	80g (almoço), 50g (lanche) e 30g (arroz doce e baião)	2.230g
Biscoito de polvilho (Peta)	-	50g	-
Cacau em pó	5	5g	25g
Café	7	3g	21g
Extrato de tomate	6	10g	60g
Farinha de mandioca	5 (farofa)	15g Farofa e 5g Tutu	75g
Farinha de trigo	2x5	Estrogonofe 5g	10g
Feijão	24x25	25g, 15g (baião) e 10g (sopa)	600g
Fermento em pó	-	1g	-
Fubá de milho	-	21g (bolo de milho)	-
Leite	12x180ml	180ml (leite fluido e mingau) 100ml (molho branco), 50ml (estrogonofe), 14ml (bolo de milho)	2160ml
Leite em pó	12x25	25g, 5g (estrogonofe e molho branco)	300g
Macarrão Padre Nosso	-	15g sopa	-
Macarrão Parafuso	2	40g macarronada	80g
Milho para pipoca	-	20g	-



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL – Janeiro e Fevereiro 2023

Óleo	38x4,5ml	4,5mL	171ml
Sal	38x1g	1g	38g

VERDURAS	1ª semana	2ª semana	3ª Semana	4ª Semana	5ª Semana	6ª Semana
Abobora –30g almoço e lanche, 70g purê e escondidinho	30g	30g	-	30g	-	30g
Abobrinha – 20g lanche, farofa e 30g almoço	-	30g	-	30g	-	30g
Alface - 20g salada e 15g sanduíche	-	20g	40g	20g	40g	-
Alho – 1g	4g	6g	8g	6g	8g	4g
Batata – 20g lanche e sopa, 30g almoço e 70g purê e escondidinho	30g	100g	60g	100g	60g	70g
Beterraba - 20g lanche e 30g almoço	-	30g	-	30g	-	30g
Cebola – 5g	20g	35g	40g	35g	40g	20g
Cenoura - 15g recheio de pão, 20g lanche, sopa, farofa e à grega e 30g almoço	-	50g	30g	50g	30g	-
Cheiro verde - 1g	-	1g	1g	1g	1g	1g
Chuchu – 20g lanche e 30g almoço	-	-	-	-	-	-
Couve - 20g	20g	-	20g	-	20g	-
Mandioca -30g lanche e 30g almoço	30g	-	30g	-	30g	-
Milho - 40g almoço e 8,5g (bolo de milho)	-	-	-	-	-	-
Pepino - 25g	-	-	-	-	-	-
Quiabo - 25g	-	-	-	-	-	-



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL – Janeiro e Fevereiro 2023

Repolho – 20g lanche e sopa e 30g almoço	30g	60g	-	60g	-	30g
Tomate – 50g vinagrete, 30g salada, 20g recheio sanduíche, 15g molho e estrogonofe	80g	100g	80g	100g	80g	50g
Salsinha - 1g	-	1g	1g	1g	1g	1g
Vagem - 20g no arroz à grega	-	-	-	-	-	-
Ovos – 50g -1 unid	-	50g	-	50g	-	-

FRUTAS	1ª Semana	2ª Semana	3ª Semana	4ª Semana	5ª Semana	6ª Semana
Abacaxi – 150g sobremesa, 100g refresco, 70g salada de frutas e 10g na salada salgada	-	230g	-	230g	-	80g
Acerola - 50g refresco natural	50g	50g	100g	50g	100g	-
Banana – 100g sobremesa, 70g salada de frutas, 50g sourbet e 40g leite enriquecido, 20g creme e farofa	100g	70g	100g	70g	100g	70g
Caju - 50g refresco natural	50g	50g	50g	50g	50g	50g
Laranja – 1 un (200g) sobremesa, suco e (100g) salada de fruta	-	100g	200g	100g	200g	100g
Limão	-	-	-	-	-	-
Maçã – 100g sobremesa e 40g salada de fruta e leite enriquecido e 10 g na salada salgada	-	-	100g	-	100g	-
Mamão – 100g sobremesa e 70g salada de fruta e leite enriquecido	-	70g	-	70g	-	70g
Maracujá – 50g refresco natural	50g	100g	50g	100g	50g	50g



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL – Janeiro e Fevereiro 2023

Manga - 100g sobremesa	-	-	-	-	-	-
Melancia – 150g sobremesa	-	150g	-	150g	-	-
Mexerica- 150g sobremesa	-	-	-	-	-	-

Carnes	1ª Semana	2ª Semana	3ª Semana	4ª Semana	5ª Semana	6ª Semana
Bovina – 80g prato almoço e 40g lanche	120g	120g	200g	120g	200g	120g
Filé de peixe- 80g almoço e 40g lanche	-	80g	-	80g	-	-
Frango (coxa/sobrecoxa)- 120g almoço e 60g lanche	120g	120g	120g	120g	120g	120g
Frango peito- 80g almoço, 40g sopa e lanche	-	80g	160g	80g	160g	-
Suína- 80g almoço e 40g lanche	80g	80g	80g	80g	80g	80g

Lácteos e Polpa de frutas	1ª Semana	2ª Semana	3ª Semana	4ª Semana	5ª Semana	6ª Semana
Iogurte – 200g	200g	200g	200g	200g	200g	200g
Manteiga de leite- 5g	5g	10g	10g	10g	10g	5g
Polpa de frutas – 60g	180g	240g	240g	240g	240g	120g
Queijo Mussarela – 5g (prato salgado) e 20g recheio de pão e quibe	40g	60g	80g	60g	80g	40g



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL – Janeiro e Fevereiro 2023

PANIFICADOS	
18/01	Pão de milho 1 unid 50g
19/01	Pão de queijo 50g
19/01	Pão francês 1 unid 50g
20/01	Pão francês 1 unid 50g
20/01	Enroladinho 1 unid 50g
23/01	Pão francês 1 unid 50g
24/01	Rosca 1 unid 50g
24/01	Pão francês 1 unid 50g
25/01	Pão francês 1 unid 50g
26/01	Pão mandi 1 unid 50g
27/01	Pão francês 1 unid 50g
27/01	Bolo 1 unid 50g
30/01	Pão francês 1 unid 50g
31/01	Pão mandi 1 unid 50g
01/02	Pão de queijo 50g
02/02	Pão de milho 1 unid 50g
02/02	Pão francês 1 unid 50g
03/02	Pão francês 1 unid 50g
03/02	Enroladinho 1 unid 50g
06/02	Pão francês 1 unid 50g
07/02	Rosca 1 unid 50g
07/02	Pão francês 1 unid 50g



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL – Janeiro e Fevereiro 2023

08/02	Pão francês 1 unid 50g
09/02	Pão mandi 1 unid 50g
10/02	Pão francês 1 unid 50g
10/02	Bolo 1 unid 50g
13/02	Pão francês 1 unid 50g
14/02	Pão mandi 1 unid 50g
15/02	Pão de queijo 50g
16/02	Pão de milho 1 unid 50g
16/02	Pão francês 1 unid 50g
17/02	Pão francês 1 unid 50g
17/02	Enroladinho 1 unid 50g
22/02	Pão francês 1 unid 50g
22/02	Bolo 1 unid 50g
23/02	Pão mandi 1 unid 50g
24/02	Pão francês 1 unid 50g



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL – Janeiro e Fevereiro 2023

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
