



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL – SETEMBRO 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	1042,20	41,81	157,39	27,27	13,03	354,86	5,08	4,71	146,44	972,22	313,66	150,00
Média mensal – 6-10 anos	1216,20	50,22	184,83	30,67	13,91	392,45	5,68	5,67	162,28	1337,18	333,18	155,17
Média mensal – 11-15 anos	1393,17	56,76	213,24	34,80	16,19	426,73	6,76	6,49	192,01	1353,18	336,28	165,49

	% de macronutrientes		
	Proteína	Carboidrato	Lipídio
Matutino – 4 a 5 anos	16,05	60,41	23,54
Matutino - 6 a 10 anos	16,52	60,79	22,70
Matutino – 11 a 15 anos	16,30	61,22	22,48

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.



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL – SETEMBRO 2023

DIAS		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
04 a 06/09	Lanche da Manhã 8:30	-Leite com cacau em pó (100%) -Pão de queijo	-Leite com café -Pão francês com manteiga de leite	-Refresco natural de acerola (fruta ou polpa) -Pão francês quente com queijo mussarela			-
	Almoço 11:30	-Vinagrete -Baião de três -Abóbora kabutiá ao molho	-Salada de beterraba e cheiro verde -Galinhada (peito de frango) -Cenoura ao molho -Tutu de feijão -Mexerica	-Salada de alface e tomate -Picadinho de carne suína com batata - Arroz - Feijão -Banana	FERIADO	RECESSO	-
	Lanche da Tarde 15:00	-Arroz Maria Izabel	-Refresco natural de caju (fruta ou polpa) -Pão francês com carne moída e molho de tomate	-Iogurte -Bolo			-
11 a 15/09	Lanche da Manhã 8:30	- Leite com café -Pão de milho com manteiga de leite	-Leite com cacau em pó (100%) -Pão francês com manteiga de leite	-Refresco natural de acerola (fruta ou polpa) -Pão francês quente com queijo mussarela	-Leite com café -Bolo simples	-Leite com cacau em pó (100%) -Pão francês com manteiga de leite	-
	Almoço 11:30	-Salada de repolho e tomate -Carne suína moída ao molho de tomate ou almôndegas de carne suína ao molho de tomate -Purê de batata -Arroz -Feijão	-Salada de repolho e couve em tirinhas e manga picadinha -Frango (coxa e sobrecoxa) com batatas ao molho de açafrão -Arroz -Feijão -Mamão em pedaços	-Repolho com abacaxi e cheiro verde -Quiabebe de mandioca com carne -Arroz - Feijão	- Salada de alface e cheiro verde -Carne de panela com legumes (cenoura, chuchu, batata) -Arroz -Feijão -Banana	-Vinagrete -Galinhada (peito de frango) - Abóbora kabutiá ao molho - Feijão - Mexerica	-
	Lanche da Tarde 15:00	- Macarrão com molho de carne moída	-Laranja ou laranjada -Pão pizza (Pão francês com queijo mussarela, tomate e orégano)	-Salada de frutas (laranja, abacaxi, banana e mamão)	-Refresco natural de abacaxi (fruta ou polpa) -Sanduíche de frango (pão francês, peito de frango desfiado, cenoura ralada, cheiro verde e azeite)	-Refresco natural de maracujá (fruta ou polpa) -Farofa de carne picadinha e cenoura ralada	-



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL – SETEMBRO 2023

18 a 23/09	Lanche da Manhã 8:30	-Leite com cacau em pó (100%) -Pão de queijo	-Leite com café -Pão francês com manteiga de leite	-Refresco natural de acerola (fruta ou polpa) -Pão francês quente com queijo mussarela	- Leite com cacau em pó (100%) - Pão de queijo	- Leite com café - Pão francês com manteiga de leite	- Leite com cacau em pó (100%) - Biscoito de queijo
	Almoço 11:30	-Vinagrete -Baião de três -Abóbora kabutiá ao molho	-Salada de beterraba e cheiro verde -Galinhada (peito de frango) -Cenoura ao molho -Tutu de feijão -Mexerica	-Salada de alface e tomate -Picadinho de carne suína com batata - Arroz - Feijão -Banana	- Salada de batata e cenoura cozidas - Carne de panela - Farofa de abobrinha - Arroz -Feijão	- Salada de repolho e tomate -Frango (coxa e sobrecoxa) com batatas ao molho de açafrão -Arroz - Feijão - Laranja	- Vinagrete - Arroz Maria Izabel -Abóbora kabutiá ao molho - Feijão de caldo
	Lanche da Tarde 15:00	-Arroz Maria Izabel	-Refresco natural de caju (fruta ou polpa) -Pão francês com carne moída e molho de tomate	-Iogurte -Bolo	- Salada de frutas (laranja, abacaxi, banana e mamão)	- Macarrão a bolonhesa (molho de carne moída e queijo mussarela)	-Refresco natural de caju (fruta ou polpa) -Pão francês com carne moída e molho de tomate
25 a 29/09	Lanche da Manhã 8:30	- Leite com café -Pão de milho com manteiga de leite	-Leite com cacau em pó (100%) -Pão francês com manteiga de leite	-Refresco natural de acerola (fruta ou polpa) -Pão francês quente com queijo mussarela	-Leite com café -Bolo simples	-Leite com cacau em pó (100%) -Pão francês com manteiga de leite	-
	Almoço 11:30	-Salada de repolho e tomate -Carne suína moída ao molho de tomate ou almôndegas de carne suína ao molho de tomate -Purê de batata -Arroz -Feijão	-Salada de repolho e couve em tirinhas e manga picadinha -Frango (coxa e sobrecoxa) com batatas ao molho de açafrão -Arroz -Feijão -Mamão em pedaços	-Repolho com abacaxi e cheiro verde -Quiabebe de mandioca com carne -Arroz - Feijão	- Salada de alface e cheiro verde -Carne de panela com legumes (cenoura, chuchu, batata) -Arroz -Feijão -Banana	-Vinagrete -Galinhada (peito de frango) - Abóbora kabutiá ao molho - Feijão - Mexerica	-
	Lanche da Tarde 15:00	- Macarrão com molho de carne moída	-Laranja ou laranjada -Pão pizza (Pão francês com queijo mussarela, tomate e orégano)	-Salada de frutas (laranja, abacaxi, banana e mamão)	-Refresco natural de maracujá (fruta ou polpa) -Farofa de carne picadinha e cenoura ralada	-Refresco natural de abacaxi (fruta ou polpa) -Sanduíche de frango (pão francês, peito de frango desfiado, cenoura ralada, cheiro verde e azeite)	-



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL – SETEMBRO 2023

ALIMENTO	QUANTIDADE	GRAMAS	TOTAL
Açafrão	7	0,3g	2,1g
Açúcar	15x5g+11x15g	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)	240g
Arroz	19x80g+2x50g	80g (almoço), 50g (lanche)	1620g
Cacau em pó	8x5g	5g	40g
Café	7x3g	3g	21g
Extrato de tomate	8x10g	10g	80g
Farinha de mandioca	2x15g+2x5g	15g Farofa e 5g Tutu	40g
Feijão	19x25g	25g, 15g (baião no lanche da tarde) e 10g (sopa)	475g
Leite	-	180ml (leite fluido e mingau) 100ml (molho branco), 50ml (estrogonofe), 14ml (bolo de milho)	-
Leite em pó	15x25g	25g, 5g (estrogonofe e molho branco)	375g
Macarrão Parafuso	3x40g	40g macarronada	120g
Óleo	31x4,5ml	4,5mL	139,5ml
Sal	31x1g	1g	31g



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL – SETEMBRO 2023

VERDURAS	04 a 06/09	11 a 15/09	18 a 23/09	25 a 29/09
Abobora –30g almoço e lanche	30g	30g	60g	30g
Abobrinha – 20g lanche, farofa e 30g almoço	-	-	20g	-
Alface - 20g salada e 15g sanduíche	20g	20g	20g	20g
Alho – 1g	5g	8g	10g	8g
Batata – 20g lanche e sopa, 30g almoço e 70g purê e escondidinho	30g	130g	90g	130g
Beterraba - 20g lanche e 30g almoço	30g	-	30g	-
Cebola – 5g	40g	40g	50g	40g
Cenoura - 15g recheio de pão, 20g lanche, sopa, farofa e à grega e 30g almoço	30g	65g	60g	65g
Cheiro verde - 1g	1g	3g	1g	3g
Chuchu – 20g lanche e 30g almoço	-	30g	-	30g
Couve - 20g	-	20g	-	20g
Mandioca -30g lanche e 30g almoço	-	30g	-	30g
Milho - 40g almoço e 8,5g (bolo de milho)	-	-	-	-
Pepino - 25g	-	-	-	-
Quiabo - 25g	-	-	-	-
Repolho – 20g lanche e sopa e 30g almoço	-	90g	30g	90g
Tomate – 50g vinagrete, 30g salada, 20g recheio sanduíche,15g molho e estrogonofe	80g	100g	160g	100g
Salsinha - 1g	-	-	-	-
Vagem - 20g no arroz à grega	-	-	-	-
Ovos – 50g -1 unid	-	-	-	-



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL – SETEMBRO 2023

FRUTAS	04 a 06/09	11 a 15/09	18 a 23/09	25 a 29/09
Abacaxi – 150g sobremesa, 100g refresco, 70g salada de frutas e 10g na salada salgada	-	180g	70g	180g
Acerola - 50g refresco natural	50g	50g	50g	50g
Banana – 100g sobremesa, 70g salada de frutas, 50g sourbet e 40g leite enriquecido, 20g creme e farofa	100g	170g	170g	170g
Caju - 50g refresco natural	50g	-	100g	-
Laranja – 1 un (200g) sobremesa, suco e (100g) salada de fruta	-	300g	300g	300g
Limão	-	-	-	-
Maçã – 100g sobremesa e 40g salada de fruta e leite enriquecido e 10 g na salada salgada	-	-	-	-
Mamão – 100g sobremesa e 70g salada de fruta e leite enriquecido	-	170g	70g	170g
Manga - 10 g na salada salgada	-	10g	-	10g
Maracujá – 50g refresco natural	-	50g	-	50g
Melão - 150g sobremesa	-	-	-	-
Mexerica - 150g sobremesa	150g	150g	150g	150g



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL – SETEMBRO 2023

Carnes	04 a 06/09	11 a 15/09	18 a 23/09	25 a 29/09
Bovina – 80g prato almoço e 40g lanche	160g	240g	400g	240g
Filé de pescado - 80g almoço e 40g lanche	-	-	-	-
Frango (coxa/sobrecoxa) - 120g almoço e 60g lanche	-	120g	120g	120g
Frango peito - 80g almoço, 40g sopa e lanche	80g	120g	80g	120g
Suína - 80g almoço e 40g lanche	80g	80g	-	80g

Lácteos e Polpa de frutas	04 a 06/09	11 a 15/09	18 a 23/09	25 a 29/09
Iogurte – 200g	200g	-	200g	-
Manteiga de leite - 5g	5g	15g	10g	15g
Polpa de frutas – 60g	120g	180g	180g	180g
Queijo Mussarela – 5g (prato salgado) e 20g recheio de pão e quibe	20g	40g	25g	40g



**PREFEITURA
DE GOIÂNIA**

Secretaria Municipal de Educação
Gerência do Programa de Alimentação Escolar

ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL - SETEMBRO 2023

PANIFICADOS



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL - SETEMBRO 2023

04/09	Pão de queijo 50g
05/09	Pão francês 2 unid 50g
06/09	Pão francês 1 unid 50g
06/09	Bolo - 50g
11/09	Pão de milho 1 unid 50g
12/09	Pão francês 2 unid 50g
13/09	Pão francês 1 unid 50g
14/09	Bolo - 50g
14/09	Pão francês 1 unid 50g
15/09	Pão francês 1 unid 50g
18/09	Pão de queijo 50g
19/09	Pão francês 2 unid 50g
20/09	Pão francês 1 unid 50g
20/09	Bolo - 50g
21/09	Pão de queijo 50g
22/09	Pão francês 1 unid 50g
23/09	Pão de queijo 50g
23/09	Pão francês 1 unid 50g
25/09	Pão de milho 1 unid 50g
26/09	Pão francês 2 unid 50g
27/09	Pão francês 1 unid 50g
28/09	Bolo - 50g
29/09	Pão francês 2 unid 50g