



CARDÁPIO DIURNO E NOTURNO MARÇO /2022

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	335,31	12,55	51,46	8,81	4,48	101,91	1,32	1,5	37,71	335,99	123,3	90,92
Diurno - 6 a 10 anos	387,22	13,63	61,27	9,73	4,85	106,98	1,44	1,63	42,49	483,42	129,67	93,7
Diurno - 11 a 15 anos	437,28	15,7	68,92	10,98	5,12	112,96	1,63	1,9	47,57	488,81	131,82	93,9
Noturno	559,27	23,45	93,51	10,16	8,52	73,92	3,62	3,14	83,39	469,19	210,91	44,55

	% de macronutrientes		
	Proteína	Carboidrato	Lipídio
Diurno - 4 a 5 anos	14,97	61,39	23,64
Diurno - 6 a 10 anos	14,08	63,3	22,62
Diurno - 11 a 15 anos	14,36	63,04	22,59
Noturno	16,77	66,88	16,35



CARDÁPIO DIURNO E NOTURNO MARÇO /2022

DIURNO

DIAS	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
31/02 a 04/03 Matutino- 9h Vespertino- 15h	RECESSO	FERIADO	RECESSO	- Leite com cacau em pó ou milkshake - Pão mandi com manteiga de leite - Laranja	- Salada de repolho e abacaxi -Almôndegas - Purê de batata - Arroz	-
07 a 11/03 Matutino- 9h Vespertino- 15	- Salada de repolho e tomate -Carne picadinha com batata -Arroz	- Refresco natural de maracujá (fruta ou polpa) - Farofa de ovo com cenoura ralada -Banana	- Salada de cenoura e batata cozidos - Galinhada (coxa e sobrecoxa) - Laranja	- Iogurte - Pão de queijo -Goiaba em fatias	PLANEJAMENTO	-
14 a 18/03 Matutino- 9h Vespertino- 15h	- Macarrão com frango desfiado (peito) e queijo mussarela gratinado	-Refresco natural de acerola (fruta ou polpa) -Pão francês com molho de carne - Banana	-Arroz com carne suína - Abobora kabutiá ao molho - Abacaxi em rodela	- Leite com cacau em pó ou milkshake - Pão mandi com manteiga de leite -Maçã	-Sopa de legumes (macarrão, carne, batata, cenoura, repolho, feijão e açafrão). - Pão francês em pedaços	-
21 a 25/03 Matutino- 9h Vespertino- 15h	- Salada de repolho e tomate -Carne picadinha com batata -Arroz	- Refresco natural de maracujá (fruta ou polpa) - Farofa de ovo com cenoura ralada - Banana	- Salada de cenoura e batata cozidos - Galinhada (coxa e sobrecoxa) - Laranja	- Iogurte - Pão de queijo - Goiaba em fatias	- Salada de repolho e abacaxi -Almôndegas - Purê de batata - Arroz	-
28/03 a 01/04 Matutino- 9h Vespertino- 15h	- Macarrão com frango desfiado (peito) e queijo mussarela gratinado	-Refresco natural de acerola (fruta ou polpa) -Pão francês com molho de carne - Banana	-Arroz com carne suína - Abobora kabutiá ao molho - Abacaxi em rodela	- Leite com cacau em pó ou milkshake - Pão mandi com manteiga de leite -Maçã	-Sopa de legumes (macarrão, carne, batata, cenoura, repolho, feijão e açafrão). - Pão em pedaços	-



CARDÁPIO DIURNO E NOTURNO MARÇO /2022

NOTURNO

DIAS	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
31/02 a 04/03 Noturno 19h	RECESSO	FERIADO	RECESSO	- Salada de repolho, cenoura e maçã - Quibebe de mandioca com carne - Arroz / Feijão	- Salada de repolho e abacaxi - Almôndegas - Purê de batata - Arroz/Feijão - Laranja	-
07 a 11/03 Noturno 19h	- Salada de repolho e tomate - Carne picadinha com batata - Arroz/Feijão	- Refresco natural de maracujá (fruta ou polpa) - Salada de cenoura ralada, repolho e maçã - Arroz com carne - Abobrinha picada - Feijão - Banana	- Salada de cenoura e batata cozidos - Galinhada (coxa e sobrecoxa) - Feijão - Laranja	- Salada de beterraba cozida - Frango (coxa e sobrecoxa) ao molho de açafrão - Arroz - Feijão	PLANEJAMENTO	-
14 a 18/03 Noturno 19h	- Salada de repolho e tomate - Baião de três - Abobrinha picada	- Salada de repolho e abacaxi - Frango (peito) ao molho com batatas - Arroz/Feijão - Banana	- Salada de alface e tomate - Arroz com carne suína - Abobora kabutiá ao molho - Feijão - Abacaxi em rodela	- Salada de cenoura ralada, couve em tirinhas finas e cheiro verde - Escondidinho de frango (peito) - Arroz/Feijão	- Sopa de legumes (macarrão, carne, batata, cenoura, repolho, feijão e açafrão). - Pão em pedaços	-
21 a 25/03 Noturno 19h	- Salada de repolho e tomate - Carne picadinha com batata - Arroz/Feijão	- Refresco natural de maracujá (fruta ou polpa) - Salada de cenoura ralada, repolho e maçã - Arroz com carne - Abobrinha picada - Feijão - Banana	- Salada de cenoura e batata cozidos - Galinhada (coxa e sobrecoxa) - Feijão - Laranja	- Salada de beterraba cozida - Frango (coxa e sobrecoxa) ao molho de açafrão - Arroz - Feijão	- Salada de alface e tomate - Almôndegas - Purê de batata - Arroz/Feijão	-



CARDÁPIO DIURNO E NOTURNO MARÇO /2022

<p>28/03 a 01/04 Noturno 19h</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Salada de repolho e tomate - Baião de três - Abobrinha picada 	<ul style="list-style-type: none"> - Salada de repolho e abacaxi - Frango (peito) ao molho com batatas - Arroz/Feijão - Banana 	<ul style="list-style-type: none"> - Salada de alface e tomate - Arroz com carne suína - Abobora kabutiá ao molho - Feijão - Abacaxi em rodela 	<ul style="list-style-type: none"> -Salada de cenoura ralada, couve em tirinhas finas e cheiro verde -Escondidinho de frango (peito) -Arroz/Feijão 	<ul style="list-style-type: none"> -Sopa de legumes (macarrão, carne, batata, cenoura, repolho, feijão e açafrão). - Pão em pedaços 	<p style="text-align: center;">-</p>
---	---	--	---	---	---	--------------------------------------

DIURNO

Alimentos	DIURNO		
	Nº de refeições	Per capita	Total
Açafrão	4	0,3g	1,2g
Açúcar	3 x4g+4 x15g	54g (com leite com cacau), 5g (fruta caramelada), 10g para curau, 15g (suco e refresco) e 20g (leite caramelado)	72g
Arroz	8x60g	50g refeição salgada 30g para arroz doce e baião de três	480g
Cacau em pó	3x4g	4g com leite	12g
Farinha de mandioca	2x15g	5g tutu e 15g farofa	30g
Extrato de tomate	6	10g	60g
Feijão	-	10g (sopa), 15g (baião) e 25g (guarnição)	-
Leite	-	170ml (leite fluido e mingau) 100ml (molho lasanha, arroz doce e curau) e 10ml para purê	-
Leite em pó	3	25g	75g
Macarrão Padre Nosso	2	20g sopa	40g
Macarrão Parafuso	2	40g macarronada	80g
Óleo	16	4ml	64ml
Sal	16	1g	16g



CARDÁPIO DIURNO E NOTURNO MARÇO /2022

VERDURAS	1ª semana	2ª Semana	3ª Semana	4ª Semana	5ª Semana
Alho - 1g	1g	3g	4g	4g	4g
Abobrinha- 15g (farofa) e 25g (guarnição)	-	-	-	-	-
Abóbora – 25g (guarnição) e 40g (caldo)	-	-	25g	-	25g
Alface- 15g (sanduíche) e 20g (salada)	-	-	-	-	-
Batata- 20g (sopa), 25g (guarnição) e 70g (escondidinho e purê)	70g	50g	20g	120g	20g
Beterraba- 25g (guarnição e salada)	-	-	-	-	-
Cebola - 5g	5g	15g	20g	20g	20g
Cenoura – 15g (recheio de sanduíche e farofa), 20g (risoto e sopa) e 25g (guarnição e salada)	-	35g	20g	35g	20g
Cheiro verde - 1g	-	-	-	-	-
Chuchu – 20g (sopa) e 25g (guarnição e salada)	-	-	-	-	-
Couve - 20g (guarnição e salada)	-	-	-	-	-
Mandioca – 30g (quibebe) e 70g (escondidinho)	-	-	-	-	-
Pepino- 25g (salada)	-	-	-	-	-
Repolho - 20g (sopa) e 25g (guarnição)	25g	25g	20g	50g	20g



CARDÁPIO DIURNO E NOTURNO MARÇO /2022

Tomate – 15g (molho) e 30g (geral)	-	30g	-	30g	-
Ovos – 1 un (cardápio salgado)	-	1/2	-	1/2	-

FRUTAS	1ª semana	2ª Semana	3ª Semana	4ª Semana	5ª Semana
Abacaxi – 10g (salada salgada), 40g (salada de frutas), 100g (suco) e 150g (fatia)	10g	-	150g	10g	150g
Acerola- 50g (refresco natural)	-	-	50g	-	50g
Banana – 40g (leite enriquecido e salada de frutas) e 100g (1 unidade)	-	100g	100g	100g	100g
Goiaba- 200g	-	200g	-	200g	-
Laranja – 200g (1 unidade)	200g	200g	-	200g	-
Limão – 15g (suco)	-	-	-	-	-
Maçã – 10g (salada salgada), 40g (leite enriquecido e salada de frutas) e 80g (1 unidade)	-	-	100g	-	100g
Mamão- 40g (leite enriquecido e salada de frutas) e 150g (fatia)	-	-	-	-	-
Maracujá- 50g (refresco natural)	-	50g	-	50g	-

CARNES	31/02 a 11/03	14 a 25/03	28/03 a 01/04
Carne Bovina – 40g	80g	160g	80g
Frango - coxa e sobrecoxa - 60g	60g	60g	-
Frango – peito - 50g	-	50g	50g



CARDÁPIO DIURNO E NOTURNO MARÇO /2022

Filé de pescado- 40g	-	-	-
Carne suína – 40g	-	40g	40g

logurte, Manteiga de Leite, Queijo Mussarela e Polpa de fruta			
PRODUTOS	31/02 a 11/03	14 a 25/03	28/03 a 01/04
logurte- 200ml	200mL	200mL	-
Manteiga de Leite - 5g	5g	5g	5g
Queijo Mussarela – 5g (prato salgado) e 20g (recheio de pão)	-	5g	5g
Polpa de fruta - 60g	60g	120g	60g
Manteiga de Leite - 5g	5g	5g	5g

PANIFICADOS	PANIFICADOS
03/03	Pão mandi 1 unid
10/03	Pão de queijo 1 unid. 50g
15/03	Pão francês 1 unid
17/03	Pão mandi 1 unid
18/03	Pão francês 1/2 unid
24/03	Pão de queijo 1 unid. 50g
29/03	Pão francês 1 unid
31/03	Pão mandi 1 unid
01/04	Pão francês 1/2 unid



CARDÁPIO DIURNO E NOTURNO MARÇO /2022

NOTURNO

Alimentos	NOTURNO		
	Nº de refeições	Per capita	Total
Açafrão	6	0,3g	1,8g
Açúcar	2	15g (suco e refresco)	30g
Arroz	17x80g+2x50g	80g/50g (baião)	1.460g
Extrato de tomate	4	10g	40g
Farinha de mandioca	-	15g (farofa) e 5g (tutu)	-
Farinha de trigo	-	5g	-
Feijão	17x25g+ 2 x15g+ 2x10g	25g/15g (baião) e 15g (sopa)	475g
Leite	-	100ml (molho branco)	-
Macarrão para sopa	2x20g	20g	40g
Macarrão Parafuso (macarronada)	-	60g (macarronada) e 15g (salada)	-
Margarina	-	5g (molho branco)	-
Óleo	21	5ml	105mL
Sal	21	0,5g	10,5g
Tempero alho e sal	-	0,5g	-

VERDURAS E FRUTAS	1ª semana	2ª Semana	3ª Semana	4ª Semana	5ª Semana
Abacaxi- 10g (salada salgada)	10g	-	160g	-	160g



CARDÁPIO DIURNO E NOTURNO MARÇO /2022

Abóbora - 10g (feijão), 30g (guarnição) e 40g (caldo)	-	-	30g	-	30g
Abobrinha - 15g (farofa) e 25g (guarnição)	-	25g	25g	25g	25g
Alface – 20g (salada)	-	-	20g	20g	20g
Alho - 1g	2g	4g	5g	5g	5g
Banana – 20g (farofa) e 100g (1 unidade)	-	100g	100g	100g	100g
Batata -10g (feijão), 20g (sopa) 25g (guarnição) e 70g (purê e escondidinho),	70g	50g	115g	170g	115g
Beterraba - 25g (guarnição e salada)	-	25g	-	25g	-
Cebola - 5g	10g	20g	25g	25g	25g
Cenoura -15g (farofa e risoto), 20g (sopa e arroz a grega) e 25g (guarnição e salada)	25g	50g	45g	50g	45g
Cheiro verde - 1g	-	-	1g	-	1g
Chuchu - 20g (sopa) e 25g (guarnição e salada)	-	-	-	-	-
Couve – 20g (guarnição e salada)	-	-	20g	-	20g
Laranja - 200g (1 unidade)	200g	200g	-	200g	-
Maçã - 10g (salada salgada) e 100g (1 unidade)	10g	10g	-	10g	-
Mandioca - 30g (quibebe) e 70g (escondidinho)	30g	-	-	-	-
Maracujá - 50g (refresco natural)	-	50g	-	50g	-
Pepino - 25g (salada)	-	-	-	-	-
Repolho – 10g (feijão), 20g (sopa) e 25g (guarnição e salada)	50g	50g	70g	50g	70g



CARDÁPIO DIURNO E NOTURNO MARÇO /2022

Tomate- 15g (molho, recheio e risoto) e 30g (salada)	-	30g	60g	60g	60g
Vagem- 20g (arroz a grega) e 25g (guarnição)	-	-	-	-	-
Ovos- 1 un (cardápio salgado) e ½ un (farofa e salada)	-	-	-	-	-

CARNES	31/02 a 11/03	14 a 25/03	28/03 a 01/04
Carne Bovina - 50g	200g	250g	100g
Carne Suína- 50g	-	50g	50g
Frango - coxa e sobrecoxa - 70g	140g	140g	-
Frango – peito - 60g	-	120g	120g

Bebida Láctea, Queijo Mussarela, Polpa de fruta e frutas			
PRODUTOS	31/02 a 11/03	14 a 25/03	28/03 a 01/04
Manteiga de Leite – 5g e 3g (purê de escondidinho)	3g	6g	3g
Polpa de fruta - 60g	60g	60g	-
Queijo Mussarela – 5g (para gratinar) e 20g (recheios diversos)	-	5g	5g

PANIFICADOS	PANIFICADOS
18/03	Pão francês 1/2 unid
01/04	Pão francês 1/2 unid



CARDÁPIO DIURNO E NOTURNO MARÇO /2022

**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, Bolachas, 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 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
