



**CARDÁPIO /2022 – MÊS DE ABRIL- 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	317,43	12,4	47,42	8,68	2,9	76,46	1,09	1,27	37,58	362,32	70,19	84,69
Diurno - 6 a 10 anos	373,86	13,62	57,86	9,77	3,21	80,27	1,21	1,44	42,05	531,42	71	85,66
Diurno – 11 a 15 anos	424,56	15,53	66,2	10,85	3,48	81,77	1,37	1,67	47,62	534,63	76,27	97,07
Noturno	563,86	22,64	95,1	10,32	8,44	74,11	3,62	3,01	104,82	473,25	82,53	67,31

	% de macronutrientes		
	Proteína	Carboidrato	Lipídio
Diurno – 4 a 5 anos	15,63	59,76	24,62
Diurno - 6 a 10 anos	14,57	61,91	23,52
Diurno – 11 a 15 anos	14,63	62,37	22,99
Noturno	16,06	67,47	16,47

**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 /2022 – MÊS DE ABRIL- DIURNO E NOTURNO**

**DIURNO**

DIAS	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
<b>04 a 08/04</b> <b>Matutino- 9h</b> <b>Vespertino- 15h</b>	- Salada de repolho e tomate -Arroz Maria Izabel	-Refresco natural de acerola (fruta ou polpa) - Farofa de ovo e abobrinha ralada - Banana	-Salada de batata e chuchu cozidos -Galinhada (coxa e sobrecoxa) - Maçã	-Refresco natural de caju (fruta ou polpa) -Pão francês com molho de frango (peito)	-Sopa de legumes (macarrão, carne, batata, abóbora, repolho, feijão e açafrão) - Pão em pedaços	-
<b>11 a 15/04</b> <b>Matutino- 9h</b> <b>Vespertino- 15h</b>	-Salada de alface e tomate - Ovo cozido ao molho branco - Arroz	- Iogurte - Pão de queijo - Laranja	-Filé de pescado com batatas ao molho de tomate - Arroz branco - Banana	RECESSO	FERIADO	-
<b>18 a 22/04</b> <b>Matutino- 9h</b> <b>Vespertino- 15h</b>	- Salada de chuchu e batata cozidos -Arroz Maria Izabel	-Refresco natural de acerola (fruta ou polpa) - Farofa de ovo e abobrinha ralada - Banana	-Salada de repolho e tomate -Galinhada (coxa e sobrecoxa) - Laranja	FERIADO	RECESSO	-
<b>25 a 29/04</b> <b>Matutino- 9h</b> <b>Vespertino- 15h</b>	-Salada de alface e tomate - Ovo cozido ao molho branco - Arroz	- Iogurte - Pão de queijo - Maçã	-Filé de pescado com batatas ao molho de tomate - Arroz branco - Banana	-Refresco natural de acerola (fruta ou polpa) -Pão francês com molho de frango (peito)	-Sopa de legumes (macarrão, carne, batata, abobora, repolho, feijão e açafrão) - Pão em pedaços	-

**Ovo cozido ao molho branco:** Cozinhar os ovos até a consistência firme e cortar no sentido do comprimento. Fazer um molho branco com leite (per capita 100ml), farinha de trigo (5g) e manteiga de leite (5g). Em uma panela, derreter a manteiga e adicionar a farinha aos poucos, mexendo sempre para que não forme grumos e adquira uma cor de caramelo claro. Adicionar a cebola e o leite e mexer até levantar fervura. Quando isso acontecer, abaixar o fogo e continuar mexendo por 10 minutos, até que a mistura engrosse. Temperar com o sal, noz moscada (opcional).



**CARDÁPIO /2022 – MÊS DE ABRIL- 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 08/04 Noturno 19h</b>	- Salada de repolho e tomate -Arroz Maria Izabel - Abóbora kabutiá ao molho -Feijão	-Refresco natural de acerola (fruta ou polpa) - Farofa de ovo e abobrinha ralada - Arroz -Feijão - Banana	-Salada de batata e chuchu cozidos -Galinhada (coxa e sobrecoxa) - Feijão - Maçã	- Salada de repolho e maçã - Frango assado (coxa e sobrecoxa) com batata - Arroz - Feijão	-Sopa de legumes (macarrão, carne, batata, abóbora, repolho, feijão e açafrão) - Pão em pedaços	
<b>11 a 15/04 Noturno 19h</b>	-Salada de alface e tomate - Ovo cozido ao molho branco - Arroz -Feijão	-Beterraba em cubos -Baião de três (arroz, carne e feijão) - Abobrinha batida - Laranja	- Salada de alface e cheiro verde -Filé de pescado com batatas ao molho de tomate - Arroz branco -Feijão - Banana	RECESSO	FERIADO	-
<b>18 a 22/04 Noturno 19h</b>	- Salada de batata e chuchu cozidos -Arroz Maria Izabel - Abóbora kabutiá ao molho -Feijão	-Refresco natural de acerola (fruta ou polpa) - Farofa de ovo e abobrinha ralada - Arroz -Feijão - Banana	-Salada de repolho e tomate -Galinhada (coxa e sobrecoxa) - Feijão - Laranja	RECESSO	FERIADO	-
<b>25 a 29/04 Noturno 19h</b>	-Salada de alface e tomate - Ovo cozido ao molho branco - Arroz -Feijão	- Beterraba em cubos - Baião de três (arroz, carne e feijão) - Abobrinha batida - Maçã	- Salada de alface e cheiro verde -Filé de pescado com batatas ao molho de tomate - Arroz branco -Feijão - Banana	-Salada de repolho e maçã - Frango assado (coxa e sobrecoxa) com batata - Arroz e feijão	-Sopa de legumes (macarrão, carne, batata, abóbora, repolho, feijão e açafrão) - Pão em pedaços	-



**CARDÁPIO /2022 – MÊS DE ABRIL- DIURNO E NOTURNO**

**DIURNO**

Alimentos	DIURNO		
	Nº de refeições	Per capita	Total
Açafrão	4	0,3g	1,2g
Açúcar	4 x15g	54g (com leite com cacau), 5g (fruta caramelada), 10g para curau, 15g (suco e refresco) e 20g (leite caramelado)	60g
Arroz	8x60g	50g refeição salgada 30g para arroz doce e baião de três	480g
Cacau em pó	-	4g com leite	-
Extrato de tomate	4	10g	40g
Farinha de mandioca	2x15g	5g tutu e 15g farofa	30g
Farinha de trigo	2x5g	5g molho branco	10g
Feijão	2x10g	10g (sopa), 15g (baião) e 25g (guarnição)	20g
Leite	2x100ml	170ml (leite fluido e mingau) 100ml (molho lasanha, arroz doce e curau) e 10ml para purê	200ml
Leite em pó	3	25g	75g
Macarrão Padre Nosso	2	20g sopa	40g
Macarrão Parafuso	-	40g macarronada	80g
Óleo	14	4ml	56ml
Sal	14	1g	14g



**CARDÁPIO /2022 – MÊS DE ABRIL- DIURNO E NOTURNO**

<b>VERDURAS</b>	<b>1ª semana</b>	<b>2ª Semana</b>	<b>3ª Semana</b>	<b>4ª Semana</b>
<b>Alho - 1g</b>	5g	2g	3g	4g
<b>Abobrinha- 15g (farofa) e 25g (guarnição)</b>	15g	-	15g	-
<b>Abóbora – 25g (guarnição) e 40g (caldo)</b>	25g	-	-	25g
<b>Alface- 15g (sanduíche) e 20g (salada)</b>	-	20g	-	20g
<b>Batata- 20g (sopa), 25g (guarnição) e 70g (escondidinho e purê)</b>	45g	25g	25g	45g
<b>Beterraba- 25g (guarnição e salada)</b>	-	-	-	-
<b>Cebola - 5g</b>	25g	10g	15g	20g
<b>Cenoura – 15g (recheio de sanduíche e farofa), 20g (risoto e sopa) e 25g (guarnição e salada)</b>	-	-	-	-
<b>Cheiro verde - 1g</b>	-	-	-	-
<b>Chuchu – 20g (sopa) e 25g (guarnição e salada)</b>	25g	-	25g	-
<b>Couve - 20g (guarnição e salada)</b>	-	-	-	-
<b>Mandioca – 30g (quibebe) e 70g (escondidinho)</b>	-	-	-	-
<b>Pepino- 25g (salada)</b>	-	-	-	-
<b>Repolho - 20g (sopa) e 25g (guarnição)</b>	45g	-	25g	20g
<b>Tomate – 15g (molho) e</b>	30g	30g	30g	30g



**CARDÁPIO /2022 – MÊS DE ABRIL- DIURNO E NOTURNO**

30g (geral)				
<b>Ovos – 1 un (cardápio salgado)</b>	½ unid.	1 unid.	½ unid.	1 unid.

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



**CARDÁPIO /2022 – MÊS DE ABRIL- DIURNO E NOTURNO**

CARNES	04 a 15/04	18 a 29/04
Carne Bovina – 40g	80g	80g
Frango - coxa e sobrecoxa - 60g	60g	60g
Frango – peito - 50g	50g	50g
Filé de pescado- 40g	40g	40g
Carne suína – 40g	-	-

Iogurte, Manteiga de Leite, Queijo Mussarela e Polpa de fruta		
PRODUTOS	04 a 15/04	18 a 29/04
Iogurte- 200ml	200mL	200mL
Manteiga de Leite - 5g	5g	5g
Polpa de fruta - 60g	120g	120g
Queijo Mussarela – 5g (prato salgado) e 20g (recheio de pão)	-	-

PANIFICADOS	PANIFICADOS
07/04	Pão francês 1 unid
08/04	Pão francês 1/2 unid
12/04	Pão de queijo 1 unid. 50g
26/04	Pão de queijo 1 unid. 50g
28/04	Pão francês 1 unid
29/04	Pão francês 1/2 unid



**CARDÁPIO /2022 – MÊS DE ABRIL- DIURNO E NOTURNO**

**NOTURNO**

Alimentos	NOTURNO		
	Nº de refeições	Per capita	Total
Açafrão	4	0,3g	1,2g
Açúcar	2	15g (suco e refresco)	30g
Arroz	12x80g+2x50g	80g/50g (baião)	1.060g
Extrato de tomate	2	10g	20g
Farinha de mandioca	2x15g	15g (farofa) e 5g (tutu)	30g
Farinha de trigo	2	5g	10g
Feijão	12x25g+ 2 x15g+ 2x10g	25g/15g (baião) e 15g (sopa)	350g
Leite	2	100ml (molho branco)	200ml
Macarrão para sopa	2x20g	20g	40g
Macarrão Parafuso (macarronada)	-	60g (macarronada) e 15g (salada)	-
Margarina	-	5g (molho branco)	-
Óleo	16	5ml	80mL
Sal	16	0,5g	8g
Tempero alho e sal	-	0,5g	-





**CARDÁPIO /2022 – MÊS DE ABRIL- DIURNO E NOTURNO**

VERDURAS E FRUTAS	1ª semana	2ª Semana	3ª Semana	4ª Semana
<b>Abacaxi</b> - 10g (salada salgada)	-	-	-	-
<b>Abóbora</b> - 10g (feijão), 30g (guarnição) e 40g (caldo)	60g	-	30g	30g
<b>Abobrinha</b> - 15g (farofa) e 25g (guarnição)	15g	25g	15g	25g
<b>Acerola</b> - 50g (refresco natural)	50g	-	50g	-
<b>Alface</b> – 20g (salada)	-	40g	-	40g
<b>Alho</b> - 1g	5g	3g	3g	5g
<b>Banana</b> – 20g (farofa) e 100g (1 unidade)	100g	100g	100g	100g
<b>Batata</b> -10g (feijão), 20g (sopa) 25g (guarnição) e 70g (purê e escondidinho),	45g	25g	25g	45g
<b>Beterraba</b> - 25g ( guarnição e salada)	-	25g	-	25g
<b>Cebola</b> - 5g	25g	15g	15g	25g
<b>Cenoura</b> -15g ( farofa e risoto), 20g (sopa e arroz a grega) e 25g (guarnição e salada)	-	-	-	-
<b>Cheiro verde</b> - 1g	-	1g	-	1g
<b>Chuchu</b> - 20g (sopa) e 25g (guarnição e salada)	25g	-	25g	-
<b>Couve</b> – 20g (guarnição e salada)	-	-	-	-
<b>Laranja</b> - 200g ( 1 unidade)	-	200g	200g	-
<b>Maçã</b> - 10g (salada salgada) e 100g (1 unidade)	110g	-	-	110g
<b>Mandioca</b> - 30g (quibebe) e 70g (escondidinho)	-	-	-	-
<b>Maracujá</b> - 50g (refresco natural)	-	-	-	-
<b>Pepino</b> - 25g (salada)	-	-	-	-
<b>Repolho</b> – 10g (feijão), 20g (sopa) e 25g (guarnição e	70g	-	25g	45g



**CARDÁPIO /2022 – MÊS DE ABRIL- DIURNO E NOTURNO**

salada)				
<b>Tomate-</b> 15g (molho, recheio e risoto) e 30g (salada)	30g	30g	30g	30g
<b>Vagem-</b> 20g (arroz a grega) e 25g (guarnição)	-	-	-	-
<b>Ovos-</b> 1 un (cardápio salgado) e ½ un (farofa e salada)	½ unid.	1 unid.	½ unid.	1 unid.

<b>CARNES</b>	<b>04 a 15/04</b>	<b>18 a 29/04</b>
<b>Carne Bovina - 50g</b>	150g	150g
<b>Carne Suína- 50g</b>	-	50g
<b>Filé de Pescado- 50g</b>	50g	50g
<b>Frango - coxa e sobrecoxa - 70g</b>	140g	140g
<b>Frango – peito - 60g</b>	-	-

<b>Bebida Láctea, Queijo Mussarela, Polpa de fruta e frutas</b>		
<b>PRODUTOS</b>	<b>04 a 15/04</b>	<b>18 a 29/04</b>
<b>Manteiga de Leite – 5g e 3g (purê de escondidinho)</b>	3g	3g
<b>Polpa de fruta - 60g</b>	60g	60g
<b>Queijo Mussarela – 5g (para gratinar) e 20g (recheios diversos)</b>	-	-

<b>PANIFICADOS</b>	<b>PANIFICADOS</b>
08/04	Pão francês 1/2 unid
29/04	Pão francês 1/2 unid



**CARDÁPIO /2022 – MÊS DE ABRIL- 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 ( 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**

<b>Grupo dos Cereais (Biscoitos, Panificados e Quitandas)</b>
---

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)
---

<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
---