



**CARDÁPIO /2022 – MÊS DE MAIO- 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	299,74	12,28	44,52	8,06	3,47	79,22	1,25	1,36	37,56	314,34	139,23	94,33
Diurno - 6 a 10 anos	358,5	13,58	55,38	9,18	3,88	84,72	1,37	1,52	42,31	484,04	150,63	95,37
Diurno – 11 a 15 anos	410,89	15,57	63,84	10,36	4,17	88,31	1,55	1,77	47,46	487,74	155,82	105,77
Noturno	572,05	23,49	96,94	10,04	8,77	76,27	3,59	3,07	107,15	475,91	146,23	87,39

	% de macronutrientes		
	Proteína	Carboidrato	Lipídio
Diurno – 4 a 5 anos	16,38	59,42	24,2
Diurno - 6 a 10 anos	15,15	61,79	23,06
Diurno – 11 a 15 anos	15,16	62,15	22,7
Noturno	16,42	67,78	15,79

**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 MAIO- DIURNO E NOTURNO**

**DIURNO**

DIAS	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
02 a 06/05 Matutino- 9h Vespertino- 15	- Salada de beterraba e cheiro verde -Baião de três	-Refresco natural de abacaxi (fruta ou polpa) -Pão francês com molho de frango (peito)	- Salada de cenoura ralada, repolho e maçã -Escondidinho com frango desfiado (peito) -Arroz - Mexerica	- Leite com cacau - Bolo simples - Maçã	-Sopa de legumes (macarrão, carne, batata, abóbora, repolho, feijão e açafrão) - Pão em pedaços	-
09 a 13/05 Matutino- 9h Vespertino- 15h	-Salada de repolho, abacaxi e cheiro verde -Macarronada com molho de carne moída	-Refresco natural de acerola (fruta ou polpa) - Farofa de ovo e cenoura ralada - Laranja	-Vinagrete -Galinhada (coxa e sobrecoxa)	- Iogurte - Pão de queijo - Banana	- Salada de batata e cenoura cozidos - Almôndegas ao molho - Arroz	- Salada de alface e tomate - Arroz Maria Izabel
16 a 20/05 Matutino- 9h Vespertino- 15h	- Salada de beterraba e cheiro verde -Baião de três	-Refresco natural de abacaxi ou polpa) -Pão francês com molho de frango (peito)	- Salada de cenoura ralada, repolho e maçã -Escondidinho com frango desfiado (peito) -Arroz - Mexerica	- Leite com cacau - Bolo simples - Maçã	-Sopa de legumes (macarrão, carne, batata, abóbora, repolho, feijão e açafrão) - Pão em pedaços	-
23 a 27/05 Matutino- 9h Vespertino- 15h	<b>RECESSO</b>	<b>FERIADO</b>	-Salada de beterraba e cheiro verde -Galinhada (coxa e sobrecoxa) - Laranja	- Iogurte - Pão de queijo - Banana	- Salada de batata e cenoura cozidos - Almôndegas ao molho - Arroz	-
30/05 a 03/06 Matutino- 9h Vespertino- 15h	-Salada de repolho, abacaxi e cheiro verde -Macarronada com molho de carne moída	-Refresco natural de acerola (fruta ou polpa) - Farofa de ovo e cenoura ralada	- Salada de cenoura ralada, repolho e maçã -Escondidinho com frango desfiado (peito) -Arroz - Mexerica	- Leite com cacau - Bolo simples - Maçã	-Sopa de legumes (macarrão, carne, batata, abóbora, repolho, feijão e açafrão) - Pão em pedaços	-



**CARDÁPIO /2022 – MÊS DE MAIO- 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>02 a 06/05 Noturno 19h</b>	- Salada de beterraba e cheiro verde - Baião de três (arroz, carne e feijão) - Abobora kabutiá ao molho	- Salada de repolho e abacaxi - Frango assado (coxa e sobrecoxa) com batata - Arroz - Feijão	- Salada de cenoura ralada, repolho e maçã - Escondidinho com frango desfiado (peito) - Arroz/Feijão - Mexerica	- Salada de Alface e tomate - Quibebe de mandioca com carne - Arroz - Feijão - Maçã	- Sopa de legumes (macarrão, carne, batata, abóbora, repolho, feijão e açafrão) - Pão em pedaços	-
<b>09 a 13/05 Noturno 19h</b>	- Salada de repolho, abacaxi e cheiro verde - Macarrão com molho de carne moída - Arroz/Feijão	- Refresco natural de acerola (fruta ou polpa) - Farofa de ovo e cenoura ralada - Abobora kabutiá ao molho - Arroz - Feijão	- Vinagrete - Galinhada (coxa e sobrecoxa) - Abobrinha batida - Feijão - Laranja	- Salada de repolho e tomate - Frango (peito) com batata ao molho de açafrão - Arroz - Feijão - Banana	- Salada de batata e cenoura cozidos - Almôndegas ao molho - Arroz - Feijão	- Salada de couve e repolho em tirinhas - Arroz Maria Izabel - Abobora kabutiá ao molho - Feijão
<b>16 a 20/05 Noturno 19h</b>	- Salada de beterraba e cheiro verde - Baião de três (arroz, carne e feijão) - Abobora kabutiá ao molho	- Salada de repolho e abacaxi - Frango assado (coxa e sobrecoxa) com batata - Arroz e feijão	- Salada de cenoura ralada, repolho e maçã - Escondidinho com frango desfiado (peito) - Arroz/Feijão - Mexerica	- Salada de Alface e tomate - Quibebe de mandioca com carne - Arroz - Feijão - Maçã	- Sopa de legumes (macarrão, carne, batata, abobora, repolho, feijão e açafrão) - Pão em pedaços	-
<b>23 a 27/05 Noturno 19h</b>	<b>RECESSO</b>	<b>FERIADO</b>	- Salada de beterraba e cheiro verde - Galinhada (coxa e sobrecoxa) - Abobrinha batida - Feijão - Laranja	- Salada de repolho e tomate - Frango (peito) com batata ao molho de açafrão - Arroz - Feijão - Banana	- Salada de batata e cenoura cozidos - Almôndegas ao molho - Arroz - Feijão	-
<b>30/05 a 03/06 Noturno 19h</b>	- Salada de repolho, abacaxi e cheiro verde - Macarrão com molho de carne moída - Arroz/Feijão	- Refresco natural de acerola (fruta ou polpa) - Farofa de ovo e cenoura ralada - Abobora kabutiá ao molho - Arroz - Feijão	- Salada de cenoura ralada, repolho e maçã - Escondidinho com frango desfiado (peito) - Arroz/Feijão - Mexerica	- Salada de Alface e tomate - Quibebe de mandioca com carne - Arroz - Feijão - Maçã	- Sopa de legumes (macarrão, carne, batata, abobora, repolho, feijão e açafrão) - Pão em pedaços	-



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

**DIURNO**

Alimentos	DIURNO		
	Nº de refeições	Per capita	Total
Açafrão	5	0,3g	1,5g
Açúcar	4 x15g+ 3x5g	5g (com leite com cacau), 5g (fruta caramelada), 10g para curau, 15g (suco e refresco) e 20g (leite caramelado)	75g
Arroz	8x60g+ 2x30g	50g refeição salgada 30g para arroz doce e baião de três	540g
Cacau em pó	3x4g	4g com leite	12g
Extrato de tomate	9	10g	90g
Farinha de mandioca	2x15g	5g tutu e 15g farofa	30g
Farinha de trigo	-	5g molho branco	-
Feijão	2x15g+3x10g	10g (sopa), 15g (baião) e 25g (guarnição)	60g
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	3	20g sopa	60g
Macarrão Parafuso	2	40g macarronada	80g
Óleo	19	4ml	76ml
Sal	19	1g	19g



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

<b>VERDURAS</b>	<b>1ª semana</b>	<b>2ª Semana</b>	<b>3ª Semana</b>	<b>4ª Semana</b>	<b>5ª Semana</b>
<b>Alho - 1g</b>	4g	5g	4g	2g	4g
<b>Abobrinha- 15g (farofa) e 25g (guarnição)</b>	-	-	-	-	-
<b>Abóbora – 25g (guarnição) e 40g (caldo)</b>	25g	-	25g	-	25g
<b>Alface- 15g (sanduíche) e 20g (salada)</b>	-	20g	-	-	-
<b>Batata- 20g (sopa), 25g (guarnição) e 70g (escondidinho e purê)</b>	90g	25g	90g	25g	90g
<b>Beterraba- 25g (guarnição e salada)</b>	25g	-	25g	25g	-
<b>Cebola - 5g</b>	20g	25g	20g	10g	20g
<b>Cenoura – 15g (recheio de sanduíche e farofa), 20g (risoto e sopa) e 25g (guarnição e salada)</b>	25g	40g	25g	25g	40g
<b>Cheiro verde - 1g</b>	1g	1g	1g	1g	1g
<b>Chuchu – 20g (sopa) e 25g (guarnição e salada)</b>	-	-	-	-	-
<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	45g	-	70g
<b>Tomate – 15g (molho) e 30g (geral)</b>	15g	60g	15g	-	15g
<b>Ovos – 1 un (cardápio salgado)</b>	-	1 unid.	-	-	-

<b>FRUTAS</b>	<b>1ª semana</b>	<b>2ª Semana</b>	<b>3ª Semana</b>	<b>4ª Semana</b>	<b>5ª Semana</b>
<b>Abacaxi – 10g (salada salgada), 40g (salada de frutas), 100g (suco) e 150g (fatia)</b>	100g	10g	100g	-	10g
<b>Acerola- 50g (refresco natural)</b>	-	50g	-	-	50g



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

<b>Banana</b> – 40g (leite enriquecido e salada de frutas) e 100g ( 1 unidade)	-	100g	-	100g	-
<b>Caju-</b> 50g (refresco natural)	-	-	-	-	-
<b>Goiaba-</b> 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)	110g	-	110g	-	110g
<b>Mamão-</b> 40g (leite enriquecido e salada de frutas) e 150g (fatia)	-	-	-	-	-
<b>Maracujá-</b> 50g (refresco natural)	-	-	-	-	-
<b>Mexerica-</b> 150g	150g	-	150g	-	150g

<b>CARNES</b>	<b>02 a 14/05</b>	<b>16 a 27/05</b>	<b>30/05 a 03/06</b>
<b>Carne Bovina</b> – 40g	200g	120g	80g
<b>Frango - coxa e sobrecoxa</b> - 60g	60g	60g	-
<b>Frango – peito</b> - 50g	100g	100g	50g
<b>Filé de pescado-</b> 40g	-	-	--
<b>Carne suína</b> – 40g	-	-	-

<b>logurte, Manteiga de Leite, Queijo Mussarela e Polpa de fruta</b>			
<b>PRODUTOS</b>	<b>02 a 13/05</b>	<b>16 a 27/05</b>	<b>30/05 a 03/06</b>
<b>logurte-</b> 200ml	200mL	200mL	-
<b>Manteiga de Leite</b> - 5g	-	-	-
<b>Polpa de fruta</b> - 60g	120g	60g	60g
<b>Queijo Mussarela</b> – 5g (prato salgado) e 20g (recheio de pão)	-	-	-



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

PANIFICADOS	PANIFICADOS
03/05	Pão francês 1 unid
05/05	Bolo simples
06/05	Pão francês 1/2 unid
12/05	Pão de queijo 1 unid. 50g
17/05	Pão francês 1 unid
19/05	Bolo simples
20/05	Pão francês 1/2 unid
24/05	Pão de queijo 1 unid. 50g
02/06	Bolo simples
03/06	Pão francês 1/2 unid

**NOTURNO**

Alimentos	NOTURNO		
	Nº de refeições	Per capita	Total
Açafrão	7	0,3g	2,1g
Açúcar	2	15g (suco e refresco)	30g
Arroz	19x80g+2x50g	80g/50g (baião)	1.620g
Extrato de tomate	7	10g	70g
Farinha de mandioca	2x15g	15g (farofa) e 5g (tutu)	30g
Feijão	18x25g+ 2 x15g+ 3x10g	25g/15g (baião) e 15g (sopa)	510g
Macarrão para sopa	3x20g	20g	60g
Macarrão Parafuso (macarronada)	2x60g	60g (macarronada) e 15g (salada)	120g
Óleo	24	5ml	120mL
Sal	24	1g	24g



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

VERDURAS E FRUTAS	1ª semana	2ª Semana	3ª Semana	4ª Semana	5ª Semana
<b>Abacaxi</b> - 10g (salada salgada)	10g	10g	10g	-	10g
<b>Abóbora</b> - 10g (feijão), 30g (guarnição) e 40g (caldo)	60g	90g	60g	30g	30g
<b>Abobrinha</b> - 15g (farofa) e 25g (guarnição)	-	25g	-	25g	-
<b>Acerola</b> - 50g (refresco natural)	-	50g	-	-	50g
<b>Alface</b> – 20g (salada)	20g	-	20g	-	20g
<b>Alho</b> - 1g	5g	6g	5g	3g	5g
<b>Banana</b> – 20g (farofa) e 100g (1 unidade)	-	100g	-	100g	-
<b>Batata</b> -10g (feijão), 20g (sopa) 25g (guarnição) e 70g (purê e escondidinho),	115g	50g	115g	50g	90g
<b>Beterraba</b> - 25g ( guarnição e salada)	25g	-	25g	25g	-
<b>Cebola</b> - 5g	25g	30g	25g	15g	25g
<b>Cenoura</b> -15g ( farofa e risoto), 20g (sopa e arroz a grega) e 25g (guarnição e salada)	25g	40g	25g	25g	40g
<b>Cheiro verde</b> - 1g	1g	1g	1g	1g	1g
<b>Chuchu</b> - 20g (sopa) e 25g (guarnição e salada)	-	-	-	-	-
<b>Couve</b> – 20g (guarnição e salada)	-	20g	-	-	-
<b>Laranja</b> - 200g ( 1 unidade)	-	200g	-	200g	-
<b>Maçã</b> - 10g (salada salgada) e 100g (1 unidade)	110g	-	110g	-	110g
<b>Mandioca</b> - 30g (quibebe) e 70g (escondidinho)	30g	-	30g	-	30g
<b>Maracujá</b> - 50g (refresco natural)	-	-	-	-	-
<b>Mexerica</b> - 150g	150g		150g		150g





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

<b>Pepino-</b> 25g (salada)	-	-	-	-	-
<b>Repolho –</b> 10g (feijão), 20g (sopa) e 25g (guarnição e salada)	70g	75g	70g	25g	70g
<b>Tomate-</b> 15g (molho, recheio e risoto) e 30g (salada)	45g	60g	45g	30g	45g
<b>Vagem-</b> 20g (arroz a grega) e 25g (guarnição)	-	-	-	-	-
<b>Ovos-</b> 1 un (cardápio salgado) e ½ un (farofa e salada)	-	1 unid.	-	-	1 unid.

<b>CARNES</b>	<b>02 a 14/05</b>	<b>16 a 27/05</b>	<b>30/05 a 03/06</b>
<b>Carne Bovina - 50g</b>	300g	200g	150g
<b>Carne Suína- 50g</b>	-	-	-
<b>Filé de Pescado- 50g</b>	-	-	-
<b>Frango - coxa e sobrecoxa - 70g</b>	140g	140g	-
<b>Frango – peito - 60g</b>	120g	120g	60g

<b>Bebida Láctea, Queijo Mussarela, Polpa de fruta e frutas</b>			
<b>PRODUTOS</b>	<b>02 a 13/05</b>	<b>16 a 27/05</b>	<b>30/05 a 03/06</b>
<b>Manteiga de Leite –</b> 5g e 3g (purê de escondidinho)	-	-	-
<b>Polpa de fruta - 60g</b>	60g	-	60g
<b>Queijo Mussarela –</b> 5g (para gratinar) e 20g (recheios diversos)	-	-	-

<b>PANIFICADOS</b>	<b>PANIFICADOS</b>
06/05	Pão francês 1/2 unid
20/05	Pão francês 1/2 unid
03/06	Pão francês 1/2 unid



**CARDÁPIO /2022 – MÊS DE MAIO- 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, caju 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
---