



CARDÁPIO /2022 – MÊS DE OUTUBRO - 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	330,17	13,14	48,41	9,33	3,26	123,63	1,14	1,39	39,52	307,63	91,82	70,37
Diurno - 6 a 10 anos	391,72	14,63	59,96	10,38	3,66	130,31	1,28	1,58	45,4	451,14	99,7	73,67
Diurno – 11 a 15 anos	471,69	17,27	74,91	11,44	3,85	133,53	1,47	1,94	50,71	455,17	98,57	77,76
Noturno	608,22	24,69	101,25	11,61	8,33	98,72	3,51	3,09	109,32	483,22	103,46	48,7

	% de macronutrientes		
	Proteína	Carboidrato	Lipídio
Diurno – 4 a 5 anos	15,91	58,65	25,43
Diurno - 6 a 10 anos	14,94	61,22	23,84
Diurno – 11 a 15 anos	14,64	63,52	21,84
Noturno	16,24	66,59	17,17



CARDÁPIO /2022 – MÊS DE OUTUBRO - DIURNO E NOTURNO

DIURNO

DIAS	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
03 a 08/10 Matutino- 9h Vespertino- 15	-Macarrão à bolonhesa (molho de carne moída e queijo mussarela)	-Refresco natural de abacaxi (fruta ou polpa) -Quibe assado	-Salada de cenoura ralada, repolho e maçã -Escondidinho de batata e frango desfiado (peito) -Arroz - Manga picada	- Sourbet de banana - Pão de queijo	-Salada de repolho e tomate -Frango (coxa e sobrecoxa) com batata ao molho de açafraão - Arroz - Abacaxi em rodela	-Macarrão a bolonhe- sa (molho de carne moída e queijo mus- sarela)
10 a 14/10 Matutino- 9h Vespertino- 15h	- Vinagrete - Baião de três	- Iogurte - Bolo de cenoura	FERIADO	- Refresco natural de acerola - Pão com tomate e queijo mussarela gratinado (ore- gano opcional) -Banana	- Salada de alface e tomate -Estrogonofe de frango - Arroz - Laranja	-
17 a 21/10 Matutino- 9h Vespertino- 15h	-Macarrão à bolonhesa (molho de carne moída e queijo mussarela)	-Refresco natural de abacaxi (fruta ou polpa) -Quibe assado	- Salada de cenoura ralada, repolho e maçã -Escondidinho de batata e frango desfiado (peito) -Arroz -Manga picada	- Sourbet de banana - Pão de queijo	-Salada de repolho e tomate -Frango (coxa e sobrecoxa) com batata ao molho de açafraão - Arroz - Abacaxi em rodela	-
24 a 28/10 Matutino- 9h Vespertino- 15h	FERIADO	- Iogurte - Bolo de cenoura	- Salada de repolho e tomate -Frango (coxa e sobrecoxa) ao molho de açafraão - Arroz -Laranja	- Refresco natural de acerola - Pão com tomate e queijo mussarela gratinado (ore- gano opcional) - Banana	FERIADO	-



CARDÁPIO /2022 – MÊS DE OUTUBRO - DIURNO E NOTURNO

NOTURNO

DIAS	-SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
03 a 08/10 Matutin o-9h Vesperti no-15	- Vinagrete - Baião de três - Abóbora kabutiá ao molho	- Refresco natural de abacaxi (fruta ou polpa) - Salada de repolho e tomate - Quibe assado - Arroz - Feijão	- Salada de cenoura ralada, repolho e maçã - Escondidinho de batata e frango desfiado (peito) - Arroz - Feijão - Manga picada	- Salada de repolho e abacaxi - Arroz Maria Izabel - Abóbora kabutiá ao molho - Feijão	- Salada de agrião, alface e cheiro verde - Frango (coxa e sobrecoxa) com batata ao molho de açafrão - Arroz - Feijão - Abacaxi em rodela	- Vinagrete - Macarrão à bolonhesa (molho de carne moída e queijo mussarela) - Arroz - Feijão
10 a 14/10 Matutin o-9h Vesperti no-15h	- Vinagrete - Macarrão à bolonhesa (molho de carne moída e queijo mussarela) - Arroz - Feijão	- Salada de chuchu em cubos e cheiro verde - Almôndegas de carne suína ou carne suína moída ao molho de tomate - Purê de batata - Arroz - Feijão	FERIADO	- Salada de beterraba com cheiro verde - Carne suína com mandioca - Arroz/Feijão - Banana	- Salada de alface e tomate - Estrogonofe de frango - Arroz - Laranja	-
17 a 21/10 Matutin o-9h Vesperti no-15h	- Vinagrete - Baião de três - Abóbora kabutiá ao molho	- Refresco natural de abacaxi (fruta ou polpa) - Salada de alface e tomate - Quibe assado - Arroz - Feijão	- Salada de cenoura ralada, repolho e maçã - Escondidinho de batata e frango desfiado (peito) - Arroz - Feijão - Manga picada	- Salada de repolho e abacaxi - Arroz Maria Izabel - Abóbora kabutiá ao molho - Feijão	- Salada de repolho e tomate - Frango (coxa e sobrecoxa) com batata ao molho de açafrão - Arroz - Feijão - Abacaxi em rodela	-
24 a 28/10 Matutin o-9h Vesperti no-15h	FERIADO	- Salada de chuchu em cubos e cheiro verde - Almôndegas de carne suína ou carne suína moída ao molho de tomate - Purê de batata - Arroz - Feijão	- Salada de repolho e tomate - Frango (coxa e sobrecoxa) ao molho de açafrão - Arroz - Feijão - Laranja	- Salada de beterraba com cheiro verde - Carne suína com mandioca - Arroz/Feijão - Banana	FERIADO	-



CARDÁPIO /2022 – MÊS DE OUTUBRO - DIURNO E NOTURNO

DIURNO

ALIMENTOS BÁSICOS DE ESTOQUE SECO				
ALIMENTO	Número de refeições ao mês	Quantidade per capita 4 a 5 anos	Quantidade per capita 6 a 10 anos	Quantidade per capita 11 a 15 anos
Açafrão	3	0,3g	0,3g	0,3g
Açúcar	4 (refresco natural)	3g (leite com cacau), 5g (café e fruta caramelada), 7g (bolo de milho), 10g (suco e refresco) e 15g (leite caramelado e canjica)	4g (leite com cacau), 5g (café e fruta caramelada), 7g (bolo de milho), 15g (suco e refresco) e 20g (leite caramelado e canjica)	5g (com leite com cacau), 5g (fruta caramelada), 7g (bolo de milho), 15g (suco e refresco) e 20g (leite caramelado e canjica)
Arroz	6 (prato salgado)	20g (Baião de três) e 40g (prato salgado)	30g (Baião de três) e 60g (prato salgado)	50g (Baião de três) e 80g (prato salgado)
Cacau em pó (100%)	-	3g (leite com cacau)	4g (leite com cacau)	5g (leite com cacau)
Extrato de tomate	7	10g (preparação salgada)	10g (preparação salgada)	10g (preparação salgada)
Farinha de mandioca	-	10g (farofa e feijão tropeiro), 5g (tutu)	15g (farofa e feijão tropeiro),5g (tutu)	15g (farofa e feijão tropeiro),5g (tutu)
Farinha de trigo	2 (bolo)	5g (molho branco), 20g (bolo de cenoura) e 25g (bolo simples)	5g (molho branco), 20g (bolo de cenoura) e 25g (bolo simples),	5g (molho branco), 20g (bolo de cenoura) e 25g (bolo simples),
Feijão	1 (baião)	10g (sopa), 15g (Baião), 20g (feijão de caldo)	10g (sopa), 15g (Baião), 20g (feijão de caldo)	10g (sopa), 15g (Baião), 20g (feijão de caldo)
Fermento	2 (bolo)	1g (bolo)	1g (bolo)	1g (bolo)
Leite em pó	2 (purê)	3g (purê), 20g (para diluir com água)	3g (purê), 25g (para diluir com água)	3g (purê), 25g (para diluir com água)



CARDÁPIO /2022 – MÊS DE OUTUBRO - DIURNO E NOTURNO

Leite líquido	2 (bolo)	14ml (bolo de milho), 20ml (purê), 30ml (molho branco), 150ml (café da manhã e lanche da tarde)	14ml (bolo de milho), 20ml (purê), 50ml (molho branco), 180ml (café da manhã e lanche da tarde)	14ml (bolo de milho), 20ml (purê), 50ml (molho branco), 200ml (café da manhã e lanche da tarde)
Macarrão Padre Nosso (sopa)	-	-	-	-
Macarrão Parafuso	3 (macarronada)	10g (salada), 25g (macarronada)	15g (salada), 40g (macarronada)	15g (salada), 60g (macarronada)
Óleo	12 (preparação salgada) 2 (bolo)	3ml (preparação salgada) e 6ml (bolo de cenoura)	4ml (preparação salgada) e 6ml (bolo de cenoura)	5ml (preparação salgada) e 6ml (bolo de cenoura)
Queijo ralado	-	7g (bolo de milho)	7g (bolo de milho)	7g (bolo de milho)
Sal	12 (preparação salgada)	0,5g (preparação salgada)	1g preparação salgada)	1g preparação salgada)

VERDURAS, LEGUMES E OVOS

ALIMENTO	Quantidade per capita 4 a 5 anos	Quantidade per capita 6 a 10 anos	Quantidade per capita 11 a 14 anos	NÚMERO DE REFEIÇÕES POR SEMANA			
				1ª semana 03 a 07/10	2ª semana 10 a 14/10	3ª semana 17 a 21/10	4ª semana 24 a 28/09
Alho	0,5g (por preparação)	1g (por preparação)	1g (por preparação)	5 (preparações)	2 (preparações)	4 (preparações)	1 (preparações)
Abobrinha	15g (farofa) e 20g (guarnição)	15g (farofa) e 25g (guarnição)	15g (farofa) e 25g (guarnição)	-	-	-	-
Abóbora	25g (guarnição) e 40g (caldo)	25g (guarnição) e 40g (caldo)	30g (guarnição) e 40g (caldo)	-	-	-	-
Alface	15g (sanduíche) e 20g (salada)	15g (sanduíche) e 20g (salada)	15g (sanduíche) e 20g (salada)	-	20g (salada)	-	-



CARDÁPIO /2022 – MÊS DE OUTUBRO - DIURNO E NOTURNO

Batata	20g (sopa e guarnição) e 50g (escondidinho e purê)	20g (sopa), 25g (guarnição) e 70g (escondidinho e purê)	20g (sopa), 25g (guarnição) e 70g (escondidinho e purê)	1 (escondidinho) 1 (guarnição)	-	1 (escondidinho) 1 (guarnição)	-
Beterraba	20g (guarnição e salada)	25g (guarnição e salada)	25g (guarnição e salada)	-	-	-	-
Cebola	3g (por preparação)	5g (por preparação)	5g (por preparação)	5 (preparações)	2 (preparações)	4 (preparações)	1 (preparações)
Cenoura	15g (recheio de sanduíche farofa e bolo), 20g (risoto e sopa, guarnição e salada)	15g (recheio de sanduíche, farofa e bolo), 20g (risoto e sopa) e 25g (guarnição e salada)	15g (recheio de sanduíche, farofa e bolo), 20g (risoto e sopa) e 25g (guarnição e salada)	1 (salada)	1 (bolo)	1 (salada)	1 (bolo)
Cheiro verde	1g (por preparação)	1g (por preparação)	1g (por preparação)	-	-	-	-
Chuchu	20g (sopa, guarnição e salada)	20g (sopa) e 25g (guarnição e salada)	20g (sopa) e 25g (guarnição e salada)	-	-	-	-
Couve	20g (guarnição e salada)	20g (guarnição e salada)	20g (guarnição e salada)	-	-	-	-
Mandioca	25g (quibebe) e 50g (escondidinho)	30g (quibebe) e 70g (escondidinho)	30g (quibebe) e 70g (escondidinho)	-	-	-	-



CARDÁPIO /2022 – MÊS DE OUTUBRO - DIURNO E NOTURNO

Milho verde	8,5g (bolo de milho) 40g (guarnição)	8,5g (bolo de milho) 50g (guarnição)	8,5g (bolo de milho) 50g (guarnição)	-	-	-	-
Pepino	20g (salada)	25g (salada)	25g (salada)	-	-	-	-
Repolho	20g (sopa) e 25g(salada)	2g (sopa) e 25g (salada)	20g (sopa) e 25g (salada)	2 (salada)	-	2 (salada)	1 (salada)
Tomate	25g (salada), 20g(sanduíche) e 15g (molho) 10g (quibe)	30g (salada), 20g ((sanduíche)) e 15g (molho) 15g (quibe)	30g (salada), 20g ((sanduíche)) e 15g (molho) 15g (quibe)	1 (salada) 1 (escondidinho) 1 (quibe)	1 (salada) 1 (estrogonofe) 1 (sanduíche)	1 (salada) 1 (escondidinho) 1 (quibe)	1 (salada) e 1 (sanduíche)
Ovos – 1 un (cardápio salgado) e 7,5 g (bolo de milho)	1 unid.	1 unid.	1 unid.	-	1 (bolo)	-	1 (bolo)

FRUTAS

ALIMENTO	Quantidade per capita 4 a 5 anos	Quantidade per capita 6 a 10 anos	Quantidade per capita 11 a 14 anos	NÚMERO DE REFEIÇÕES POR SEMANA			
				1ª semana 03 a 07/10	2ª semana 10 a 14/10	3ª semana 17 a 21/10	4ª semana 24 a 28/09
Abacaxi	10g (salada salgada), 70g (salada de frutas), 100g (refresco natural) e 100g (fatia)	10g (salada salgada), 70g (salada de frutas), 100g (suco) e 150g (fatia)	10g (salada salgada), 70g (salada de frutas), 100g (refresco natural) e 150g (fatia)	1 (refresco natural) 1 (sobremesa)	-	1 (refresco natural) 1 (sobremesa)	-
Acerola	50g (refresco natural)	50g (refresco natural)	50g (refresco natural)	-	1 (refresco natural)	-	1 (refresco natural)
Banana	40g (leite enriquecido e 70g	40g (leite enriquecido e	40g (leite enriquecido e	-	100g (1 unid.)	-	100g (1 unid.)



CARDÁPIO /2022 – MÊS DE OUTUBRO - DIURNO E NOTURNO

	(salada de frutas) e 100g (1 unidade)	70g (salada de frutas) e 100g (1 unidade)	70g (salada de frutas) e 100g (1 unidade)				
Caju	50g (refresco natural)	50g (refresco natural)	50g (refresco natural)	-	-	-	-
Goiaba	200g (1 unidade)	200g (1 unidade)	200g (1 unidade)	-	-	-	-
Laranja	10g(salada salgada) e 200g (1 unidade)	10g (salada salgada) e 200g (1 unidade)	10g (salada salgada) e 200g (1 unidade)	-	200g (1 unidade)	-	200g (1 unidade)
Limão	15g (suco)	15g (suco)	15g (suco)	-	-	-	-
Maçã	100g (1 unidade)	100g (1unidade)	100g (1 unidade)	10g (salada salgada)		10g (salada salgada)	-
Mamão	40g (leite enriquecido), 70g (salada de frutas) e 100g (fatia)	40g (leite enriquecido), 70g (salada de frutas) e 150g (fatia)	40g (leite enriquecido), 70g (salada de frutas) e 150g (fatia)	-	100g (fatia)	-	100g (fatia)
Maracujá	50g (refresco natural)	50g (refresco natural)	50g (refresco natural)	-	-	-	-
Melão	100g (1 fatia)	120g (1 fatia)	120g (1 fatia)	-		-	-
Mexerica	150g (1 unidade)	150g (1 unidade)	150g (1 unidade)	-	-	-	-

CARNES

ALIMENTO	Quantidade per capita 4 a 5 anos	Quantidade per capita 6 a 10 anos	Quantidade per capita 11 a 14 anos	NÚMERO DE REFEIÇÕES POR SEMANA			
				1ª semana 03 a 07/10	2ª semana 10 a 14/10	3ª semana 17 a 21/10	4ª semana 24 a 28/09
Carne Bovina	40g (por preparação)	40g (por preparação)	50g (por preparação)	3 (preparações)	1 (preparação)	2 (preparações)	-
Carne suína	40g (por preparação)	40g (por preparação)	50g (por preparação)	-	-	-	-



CARDÁPIO /2022 – MÊS DE OUTUBRO - DIURNO E NOTURNO

Filé de pescado	40g (por preparação)	40g (por preparação)	50g (por preparação)	-	-	-	-
Frango - coxa e sobrecoxa	50g (por preparação)	60g (por preparação)	60g (por preparação)	1 (preparação)	-	1 (preparação)	1 (preparação)
Frango – peito	50g (por preparação)	50g (por preparação)	60g (por preparação)	1 (preparação)	1 (preparação)	1 (preparação)	-

iogurte, Manteiga de Leite, Queijo Mussarela e Polpa de fruta		
PRODUTOS	03 a 14/10	17 a 28/10
iogurte- 200ml	200ml	200ml
Manteiga de Leite - 5g	-	-
Polpa de fruta - 60g	120g	120g
Queijo Mussarela – 5g (prato salgado) e 20g (recheio de pão)	40g	35g

DATA	PANIFICADOS
06/10	Pão de queijo (50g)
11/10	Bolo 1 unid
13/10	Pão francês 1 unid
20/10	Pão de queijo (50g)
25/10	Bolo 1 unid
27/09	Pão francês 1 unid



CARDÁPIO /2022 – MÊS DE OUTUBRO - DIURNO E NOTURNO

NOTURNO

ALIMENTOS BÁSICOS - NOTURNO			
Alimentos	Nº de refeições ao mês	Per capita	Total
Açafrão	3 x 0,3g	0,3g (preparação salgada)	0,9g
Açúcar	2 x 15g	15g (suco e refresco)	30g
Arroz	16 x 80g x 2 x 50g	80g/50g (baião)	1.380g
Extrato de tomate	7x10g	10g (preparação salgada)	70g
Farinha de mandioca	-	15g (farofa) e 5g (tutu)	-
Feijão	15x25g+2x15g	25g/15g (baião) e 15g (sopa)	405g
Macarrão para sopa	-	20g (sopa)	-
Macarrão Parafuso (macarronada)	2x25g	60g (macarronada s/arroz) 25g(macarronada c/arroz) e 15g (salada)	50g
Óleo	18 x 5g	5ml (preparação salgada)	90g
Sal	18 x 1g	1g (preparação salgada)	18g

FRUTAS, VERDURAS, LEGUMES E OVOS					
	Per capita	REFEIÇÕES POR SEMANA			
		1ª semana 03 a 07/10	2ª semana 10 a 14/10	3ª semana 17 a 21/10	4ª semana 24 a 28/09
Abacaxi	10g (salada salgada) e 100g (refresco natural) 150 (sobremesa)	10g (salada salgada) 150g (sobremesa) 100g (refresco)	-	10g (salada salgada) 150g (sobremesa) 100g (refresco)	-
Abóbora	10g (feijão), 30g (guarnição) e 40g (caldo)	60g (2 guarnições)	-	60g (2 guarnições)	-
Abobrinha	15g (farofa) e 25g (guarnição)	15g (farofa)	-	15g (1 farofa)	-
Acerola	50g (refresco natural)	-	-	-	-
Alface	20g (salada)	20g	20g	20g	-



CARDÁPIO /2022 – MÊS DE OUTUBRO - DIURNO E NOTURNO

		(salada)	(salada)	(salada)	
Alho	1g	6g	4g	5g	3g
Banana	20g (farofa) e 100g (1 unid.)	-	100g (1 unid.)	-	100g (1 unid.)
Batata	10g (feijão), 20g (sopa) 25g (guarnição e salada) e 70g (purê e escondidinho),	95g (1 guarnição e 1 escondidinho)	70g (1 purê)	95g (1 guarnição e 1 escondidinho)	70g (1 purê)
Beterraba	25g (guarnição e salada)	-	25g (1 salada)		25g (1 salada)
Caju	50g (refresco natural)	-	-	-	-
Cebola	5g	30g	20g	25g	15g
Cenoura	15g (farofa e risoto), 20g (sopa e arroz a grega) e 25g (guarnição e salada)	25g (1 salada)	-	25g (1 salada)	-
Cheiro verde	1g	1g	2g	-	2g
Chuchu	20g (sopa) e 25g (guarnição e salada)	-	25g	-	25g
Couve	20g (guarnição e salada)	-	-	-	-
Laranja	10g (salada salgada, 200g (1 unidade)	-	200g	-	200g
Maçã	10g (salada salgada) e 100g (1 unidade)	10g (salada salgada)	-	10g (salada salgada)	-
Mandioca	30g (quibebe) e 70g (escondidinho)	-	30g (1 guarnição)	-	30g (1 quibebe)
Mamão	40g (leite enriquecido), 70g (salada de frutas) e 150g (fatia)		-	-	-
Manga	40g (salada de frutas e leite enriquecido) e 10g (salada salgada) 100g (sobremesa)	100g (1 sobremesa)	-	100g (1 sobremesa)	-
Maracujá	50g (refresco natural)	-	-	-	-
Melão	150g (1 fatia)	-	-	-	-
Mexerica	150g (1 unidade)	-	-	-	-



CARDÁPIO /2022 – MÊS DE OUTUBRO - DIURNO E NOTURNO

Milho	50g	-	-	-	-
Pepino	25g (salada)	-	-	-	-
Quiabo	25g (guarnição)	-	-	-	-
Repolho	10g (feijão), 20g (sopa) e 25g (guarnição e salada)	75g (3 saladas)	-	75g (3 saladas)	25g (1 salada)
Tomate	15g (molho, recheio e risoto) e 30g (salada)	105g (3 saladas) (1 escondidinho)	75g (2 saladas) (1 estrogonofe)	105g (3 saladas) (1 escondidinho)	30g (1 salada)
Vagem	20g (arroz a grega) e 25g (guarnição)	-	-	-	-
Ovos	1 un (cardápio salgado)	-	-	-	-

CARNES					
	Per capita	NÚMERO DE REFEIÇÕES POR SEMANA			
		1ª semana 03 a 07/10	2ª semana 10 a 14/10	3ª semana 17 a 21/10	4ª semana 24 a 28/09
Carne Bovina	50g (por preparação)	4 (preparações)= 200g	1 (preparação)= 50g	3 (preparações)= 150g	-
Carne Suína	50g (por preparação)	-	2 (preparações)= 100g	-	2 (preparações)= 100g
Filé de Pescado	50g (por preparação)	-	-	-	-
Frango - coxa e sobrecoxa	70g (por preparação)	1 (preparação) = 70g	-	1 (preparação) = 70g	1 (preparação) = 70g
Frango – peito	60g (por preparação)	1 (preparação) = 60g	1 (preparação) = 60g	1 (preparação) = 60g	-

Bebida Láctea, Queijo Mussarela, Polpa de fruta e frutas			
PRODUTOS	Per capita	NÚMERO DE REFEIÇÕES	
		03 a 14/10	17 a 28/10
Polpa de fruta	60g (por preparação)	60g	60g
Queijo mussarela	20g (recheio e	50g	10g



CARDÁPIO /2022 – MÊS DE OUTUBRO - DIURNO E NOTURNO

	macarrão) e 5g (gratinar)	(2 macarrão) (1 quibe e 1 escondidinho)	(1 quibe e 1 escondidinho)
--	-------------------------------	--	----------------------------

**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, 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 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
