



**CARDÁPIO /2023 – MÊS DE SETEMBRO- 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	292,19	12,62	43,24	7,64	3,12	104,66	0,91	1,22	40,56	311,65	76,2	58,01
Diurno - 6 a 10 anos	345,25	13,7	53,4	8,54	3,51	111,59	1,02	1,37	45,75	459,02	85,66	63,08
Diurno – 11 a 15 anos	431,95	16,72	69,3	9,76	3,86	113,32	1,23	1,72	53,68	464,14	85,8	63,09
Noturno	616,84	24,41	99,74	13,36	8,71	64,2	3,62	3,13	115,85	455,5	168,69	53,7

	% de macronutrientes		
	Proteína	Carboidrato	Lipídio
Diurno – 4 a 5 anos	17,28	59,2	23,52
Diurno - 6 a 10 anos	15,87	61,86	22,27
Diurno – 11 a 15 anos	15,48	64,17	20,34
Noturno	15,83	64,68	19,49

**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 /2023 – MÊS DE SETEMBRO- DIURNO E NOTURNO**

**DIURNO**

<b>DIAS</b>	<b>SEGUNDA</b>	<b>TERÇA</b>	<b>QUARTA</b>	<b>QUINTA</b>	<b>SEXTA</b>	<b>SÁBADO</b>
<b>04 a 06/09</b> <b>Matutino-</b> <b>9h</b> <b>Vespertino-</b> <b>15</b>	- Vinagrete -Arroz Maria Izabel com carne suína	- Iogurte - Pão de queijo - Banana	- Salada de repolho e tomate -Frango (peito) com batatas ao molho de açafrão -Arroz -Mexerica	<b>FERIADO</b>	<b>RECESSO</b>	-
<b>11 a 15/09</b> <b>Matutino-</b> <b>9h</b> <b>Vespertino-</b> <b>15h</b>	-Carne suína moída ao molho de tomate ou almôndegas de carne suína ao molho de tomate -Purê de batata	- Leite com cacau -Pão francês com queijo mussarela - Banana	-Salada de repolho e couve em tirinhas e manga em cubinhos -Galinhada (peito) -Mexerica	-Salada de frutas (laranja, abacaxi, banana e mamão)	-Salada de repolho e tomate -Frango (peito) ao molho de açafrão -Arroz	-
<b>18 a 23/09</b> <b>Matutino-</b> <b>9h</b> <b>Vespertino-</b> <b>15h</b>	-Vinagrete -Arroz Maria Izabel com carne suína	- Iogurte - Pão de queijo - Banana	-Salada de repolho e tomate -Frango (peito) com batatas ao molho de açafrão -Arroz -Mexerica	-Refresco natural de abacaxi (fruta ou polpa) -Pão francês com carne ao molho	-Salada de repolho e tomate -Galinhada (peito) -Laranja	-Macarrão a bolonhesa (molho de carne moída e queijo mussarela)
<b>25 a 29/09</b> <b>Matutino-</b> <b>9h</b> <b>Vespertino-</b> <b>15h</b>	-Carne suína moída ao molho de tomate ou almôndegas de carne suína ao molho de tomate -Purê de batata	-Leite com cacau -Pão francês com queijo mussarela -Banana	-Salada de repolho e couve em tirinhas e manga em cubinhos -Galinhada (peito) -Mexerica	-Salada de frutas (laranja, abacaxi, banana e mamão)	<b>CONSELHO DE CLASSE</b>	-



**CARDÁPIO /2023 – MÊS DE SETEMBRO- 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 06/09 Noturno 19h</b>	- Vinagrete -Arroz Maria Izabel com carne suína -Abóbora kabutiá ao molho - Feijão de caldo	- Salada de batata e cenoura cozidas - Carne de panela - Farofa de abobrinha - Arroz -Feijão -Banana	- Salada de repolho e tomate -Frango (peito) com batatas ao molho de açafrão -Arroz - Feijão - Mexerica	<b>FERIADO</b>	<b>RECESSO</b>	-
<b>11 a 15/09 Noturno 19h</b>	-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	-Refresco natural de abacaxi (fruta ou polpa) - Vinagrete - Baião de três -Abóbora kabutiá ao molho	- Salada de repolho e couve em tirinhas e manga em cubinhos - Frango (coxa e sobrecoxa) ao molho de açafrão - Arroz -Feijão - Mamão em pedaços	-Salada de alface e tomate -Frango (coxa e sobrecoxa) assado com batatas - Arroz - Feijão - Banana	- Vinagrete -Costela com mandioca - Arroz - Feijão	-
<b>18 a 23/09 Noturno 19h</b>	-Vinagrete -Arroz Maria Izabel com carne suína -Abóbora kabutiá ao molho - Feijão de caldo	- Salada de batata e cenoura cozidas - Carne de panela - Farofa de abobrinha - Arroz -Feijão -Banana	- Salada de repolho e tomate -Frango (peito) com batatas ao molho de açafrão -Arroz - Feijão - Mexerica	-Salada de beterraba e cheiro verde - Galinhada (peito de frango) - Cenoura ao molho - Tutu de feijão	- Vinagrete -Costela com mandioca - Arroz - Feijão	- Vinagrete - Arroz Maria Izabel -Abóbora kabutiá ao molho - Feijão de caldo
<b>25 a 29/09 Noturno 19h</b>	-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	-Refresco natural de abacaxi (fruta ou polpa) - Vinagrete - Baião de três -Abóbora kabutiá ao molho	- Salada de repolho e couve em tirinhas e manga em cubinhos - Frango (peito) ao molho de açafrão - Arroz -Feijão - Mamão em pedaços	-Salada de alface e tomate -Frango (coxa e sobrecoxa) assado com batatas - Arroz - Feijão - Banana	<b>CONSELHO DE CLASSE</b>	-



**CARDÁPIO /2023 – MÊS DE SETEMBRO- DIURNO E NOTURNO**

**DIURNO**

<b>ALIMENTOS BÁSICOS DE ESTOQUE SECO</b>				
<b>ALIMENTO</b>	<b>Número de refeições ao mês</b>	<b>Quantidade per capita 4 a 5 anos</b>	<b>Quantidade per capita 6 a 10 anos</b>	<b>Quantidade per capita 11 a 15 anos</b>
<b>Açafrão</b>	6	0,3g	0,3g	0,3g
<b>Açúcar</b>	2 (refresco natural) e 1 (leite com cacau)	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)
<b>Arroz</b>	8 (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)
<b>Cacau em pó (100%)</b>	2 (leite com cacau)	3g (leite com cacau)	4g (leite com cacau)	5g (leite com cacau)
<b>Extrato de tomate</b>	4	10g (preparação salgada)	10g (preparação salgada)	10g (preparação salgada)
<b>Leite em pó</b>	2 (leite com cacau)	3g (purê), 20g (para diluir com água)	3g (purê), 25g (para diluir com água)	3g (purê), 25g (para diluir com água)
<b>Macarrão Parafuso</b>	1 (macarronada)	10g (salada), 25g (macarronada)	15g (salada), 40g (macarronada)	15g (salada), 60g (macarronada)
<b>Óleo</b>	12 ( preparação salgada)	3ml (preparação salgada) e 7ml (bolo de milho)	4ml (preparação salgada) e 7ml (bolo de milho)	5ml (preparação salgada) e 7ml (bolo de milho)
<b>Sal</b>	12 (preparação salgada)	0,5g (preparação salgada)	1g preparação salgada)	1g preparação salgada)



**CARDÁPIO /2023 – MÊS DE SETEMBRO- DIURNO E NOTURNO**

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 04 a 06/09	2ª semana 11 a 15/09	3ª semana 18 a 22/09	4ª semana 25 a 29/09
<b>Alho</b>	0,5g (por preparação)	1g (por preparação)	1g (por preparação)	2 (preparações)	3 (preparações)	5 (preparações)	2 (preparações)
<b>Abobrinha</b>	15g (farofa) e 20g (guarnição)	15g (farofa) e 25g (guarnição)	15g (farofa) e 25g (guarnição)	-	-	-	-
<b>Abóbora</b>	25g (guarnição) e 40g (caldo)	25g (guarnição) e 40g (caldo)	30g (guarnição) e 40g (caldo)	-	-	-	-
<b>Alface</b>	15g (sanduíche) e 20g (salada)	15g (sanduíche) e 20g (salada)	15g (sanduíche) e 20g (salada)	-	-	-	-
<b>Batata</b>	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 (guarnição)	1 (purê)	1 (guarnição)	1 (purê)
<b>Beterraba</b>	20g (guarnição e salada)	25g (guarnição e salada)	25g (guarnição e salada)	-	-	-	-
<b>Cebola</b>	3g (por preparação)	5g (por preparação)	5g (por preparação)	2 (refeições)	3 (refeições)	5 (refeições)	2 (refeições)
<b>Cenoura</b>	15g (recheio de sanduíche e farofa), 20g (risoto e sopa, guarnição e salada)	15g (recheio de sanduíche e farofa), 20g (risoto e sopa) e 25g (guarnição e	15g (recheio de sanduíche e farofa), 20g (risoto e sopa) e 25g (guarnição e	-	-	-	-



**CARDÁPIO /2023 – MÊS DE SETEMBRO- DIURNO E NOTURNO**

		salada)	salada)				
<b>Cheiro verde</b>	1g (por preparação)	1g (por preparação)	1g (por preparação)	-	-	-	-
<b>Chuchu</b>	20g (sopa, guarnição e salada)	20g (sopa) e 25g (guarnição e salada)	20g (sopa) e 25g (guarnição e salada)	-	-	-	-
<b>Couve</b>	20g (guarnição e salada)	20g (guarnição e salada)	20g (guarnição e salada)	-	1 (salada)	-	1 (salada)
<b>Mandioca</b>	25g (quibebe) e 50g (escondidinho )	30g (quibebe) e 70g (escondidinh o)	30g (quibebe) e 70g (escondidinh o)	-	-	-	-
<b>Milho verde</b>	8,5g (bolo de milho) 40g (guarnição)	8,5g (bolo de milho) 50g (guarnição)	8,5g (bolo de milho) 50g (guarnição)	-	-	-	-
<b>Pepino</b>	20g (salada)	25g (salada)	25g (salada)	-	-	-	-
<b>Repolho</b>	20g (sopa) e 25g(salada)	2g (sopa) e 25g (salada)	20g (sopa) e 25g (salada)	1 (salada)	2 (saladas)	2 (saladas)	1 (salada)
<b>Tomate</b>	25g (salada), 20g(sanduích e) e 15g (molho)	30g (salada), 20g ((sanduíche)) e 15g (molho)	30g (salada), 20g ((sanduíche) e 15g (molho)	2 (saladas)	1 (salada)	3 (saladas)	-
<b>Ovos – 1 un (cardápio salgado) e 7,5 g (bolo de milho)</b>	1 unid.	1 unid.	1 unid.	-	-	-	-



**CARDÁPIO /2023 – MÊS DE SETEMBRO- DIURNO E NOTURNO**

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 04 a 06/09	2ª semana 11 a 15/09	3ª semana 18 a 22/09	4ª semana 25 a 29/09
<b>Abacaxi</b>	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)	-	70g (salada de frutas)	1 (refresco natural)	70g (salada de frutas)
<b>Acerola</b>	50g (refresco natural)	50g (refresco natural)	50g (refresco natural)	-	-	-	-
<b>Banana</b>	40g (leite enriquecido e 70g (salada de frutas) e 100g (1 unidade)	40g (leite enriquecido e 70g (salada de frutas) e 100g (1 unidade)	40g (leite enriquecido e 70g (salada de frutas) e 100g (1 unidade)	100g (1 unidade)	100g (1 unid.) e 70g (salada de frutas)	100g (1 unidade)	100g (1 unid.) e 70g (salada de frutas)
<b>Caju</b>	50g (refresco natural)	50g (refresco natural)	50g (refresco natural)	-	-	-	-
<b>Goiaba</b>	200g (1 unidade)	200g (1 unidade)	200g (1 unidade)	-	-	-	-
<b>Laranja</b>	10g(salada salgada), 100g (salada de frutas) e 200g (1 unidade)	10g (salada salgada), 100g (salada de frutas) e 200g (1 unidade)	10g (salada salgada, 100g (salada de frutas) e 200g (1 unidade)	-	100g (salada de frutas)	200g (1 unidade)	100g (salada de frutas)
<b>Limão</b>	15g (suco)	15g (suco)	15g (suco)	-	-	-	-
<b>Maçã</b>	100g ( 1 unidade)	100g (1unidade)	100g (1 unidade)	-	-	-	-
<b>Mamão</b>	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)	-	70g (salada de frutas)	-	70g (salada de frutas)
<b>Manga</b>	10g (salada salgada)	10g (salada salgada)	10g (salada salgada)	-	10g (salada salgada)	-	10g (salada salgada)
<b>Maracujá</b>	50g (refresco natural)	50g (refresco natural)	50g (refresco natural)	-	-	-	-
<b>Melão</b>	100g (1 fatia)	120g (1 fatia)	120g (1 fatia)	-	-	-	-
<b>Mexerica</b>	150g ( 1 unidade)	150g (1 unidade)	150g ( 1 unidade)	150g(1 unidade)	150g(1 unidade)	150g(1 unidade)	150g(1 unidade)



**CARDÁPIO /2023 – MÊS DE SETEMBRO- DIURNO E NOTURNO**

<b>CARNES</b>							
<b>ALIMENTO</b>	<b>Quantidade per capita 4 a 5 anos</b>	<b>Quantidade per capita 6 a 10 anos</b>	<b>Quantidade per capita 11 a 14 anos</b>	<b>NÚMERO DE REFEIÇÕES POR SEMANA</b>			
				<b>1ª semana 04 a 06/09</b>	<b>2ª semana 11 a 15/09</b>	<b>3ª semana 18 a 22/09</b>	<b>4ª semana 25 a 29/09</b>
<b>Carne Bovina</b>	40g (por preparação)	40g (por preparação)	50g (por preparação)	-	-	2 (preparações)	-
<b>Carne suína</b>	40g (por preparação)	40g (por preparação)	50g (por preparação)	1 (preparação)	1 (preparação)	1 (preparação)	1 (preparação)
<b>Filé de pescado</b>	40g (por preparação)	40g (por preparação)	50g (por preparação)	-	-	-	-
<b>Frango - coxa e sobrecoxa</b>	50g (por preparação)	60g (por preparação)	60g (por preparação)	-	-	-	-
<b>Frango – peito</b>	50g (por preparação)	50g (por preparação)	60g (por preparação)	1 (preparação)	2 (preparações)	2 (preparações)	1 (preparação)

<b>logurte, Manteiga de Leite, Queijo Mussarela e Polpa de fruta</b>		
<b>PRODUTOS</b>	<b>04 a 15/09</b>	<b>18 a 29/09</b>
<b>logurte- 200ml</b>	200ml	200ml
<b>Manteiga de Leite - 5g</b>	-	-
<b>Polpa de fruta - 60g</b>	-	60g
<b>Queijo Mussarela – 5g (prato salgado) e 20g (recheio de pão)</b>	20g	40g

<b>DATA</b>	<b>PANIFICADOS</b>
05/09	Pão de queijo (50g)
12/09	Pão francês 1 unid
19/09	Pão de queijo (50g)
21/09	Pão francês 1 unid
26/09	Pão de queijo (50g)



**CARDÁPIO /2023 – MÊS DE SETEMBRO- DIURNO E NOTURNO**

**NOTURNO**

<b>ALIMENTOS BÁSICOS - NOTURNO</b>			
<b>Alimentos</b>	<b>Nº de refeições ao mês</b>	<b>Per capita</b>	<b>Total</b>
<b>Açafrão</b>	5 x 0,3g	0,3g (preparação salgada)	1,5g
<b>Açúcar</b>	2 x 15g	15g (suco e refresco)	30g
<b>Arroz</b>	16x80g x 2 x 50g	80g/50g (baião)	1.380g
<b>Extrato de tomate</b>	2x10g	10g (preparação salgada)	20g
<b>Farinha de mandioca</b>	2x15g+2 x 5g	15g (farofa) e 5g (tutu)	40g
<b>Feijão</b>	16x25g+2x15g	25g/15g (baião) e 15g (sopa)	430g
<b>Macarrão para sopa</b>	-	20g (sopa)	-
<b>Macarrão Parafuso (macarronada)</b>	-	60g (macarronada) e 15g (salada)	-
<b>Óleo</b>	18 x 5g	5ml (preparação salgada)	90g
<b>Sal</b>	18 x 1g	1g (preparação salgada)	18g

<b>FRUTAS, VERDURAS, LEGUMES E OVOS</b>					
	<b>Per capita</b>	<b>REFEIÇÕES POR SEMANA</b>			
		<b>1ª semana 04 a 06/09</b>	<b>2ª semana 11 a 15/09</b>	<b>3ª semana 18 a 22/09</b>	<b>4ª semana 25 a 29/09</b>
<b>Abacaxi</b>	10g (salada salgada) e 100g (refresco natural)	-	100g (refresco natural)	-	100g (refresco natural)
<b>Abóbora</b>	10g (feijão), 30g (guarnição) e 40g (caldo)	30g (1 guarnição)	30g (guarnição)	60g (2 guarnições)	30g (guarnição)
<b>Abobrinha</b>	15g (farofa) e 25g (guarnição)	15g (farofa)	-	15g (1 farofa)	-
<b>Acerola</b>	50g (refresco natural)	-	-	-	-
<b>Alface</b>	20g (salada)	-	20g (salada)	-	20g (salada)
<b>Alho</b>	1g	3g	5g	6g	4g
<b>Banana</b>	20g (farofa) e 100g (1 unid.)	100g (1 unid.)	100g	100g	100g



**CARDÁPIO /2023 – MÊS DE SETEMBRO- DIURNO E NOTURNO**

			(1 unid.)		(1 unid.)
<b>Batata</b>	10g (feijão), 20g (sopa) 25g (guarnição e salada) e 70g (purê e escondidinho),	50g (1 guarnição e 1 salada)	95g (1 guarnição e 1 purê)	50g (1 guarnição e 1 salada)	95g (1 guarnição e 1 purê)
<b>Beterraba</b>	25g ( guarnição e salada)	-	-	25g ( 1 salada)	-
<b>Caju</b>	50g (refresco natural)	-	-	-	-
<b>Cebola</b>	5g	15g	25g	30g	20g
<b> Cenoura</b>	15g ( farofa e risoto), 20g (sopa e arroz a grega) e 25g (guarnição e salada)	25g (1 salada)	-	50g (1 guarnição e 1 salada)	-
<b>Cheiro verde</b>	1g	-	-	1g	-
<b>Chuchu</b>	20g (sopa) e 25g (guarnição e salada)	-	-	-	-
<b>Couve</b>	20g (guarnição e salada)	-	20g (1 salada)	-	20g (1 salada)
<b>Laranja</b>	10g (salada salgada, 200g (1 unidade)	-	-	-	-
<b>Maçã</b>	10g (salada salgada) e 100g (1 unidade)	-	-	-	-
<b>Mandioca</b>	30g (quibebe) , 70g (escondidinho) e 100g (com costela)	-	100g (com costela)	100g (com costela)	-
<b>Mamão</b>	40g (leite enriquecido), 70g (salada de frutas) e 150g (fatia)	-	-	-	150g (1 fatia)
<b>Manga-</b>	<b>10g (salada salgada)</b>	-	<b>10g</b>		<b>10g</b>
<b>Maracujá</b>	50g (refresco natural)	-	-	-	-
<b>Melão</b>	150g (1 fatia)	-	-	-	-
<b>Mexerica</b>	150g (1 unidade)	150g (1 unidade)	-	150g (1 unidade)	-
<b>Milho</b>	50g	-	-	-	-
<b>Pepino</b>	25g (salada)	-	-	-	-
<b>Quiabo</b>	25g (guarnição)		-	-	-
<b>Repolho</b>	10g (feijão), 20g (sopa) e 25g (guarnição)	25g	50g	25g	50g



**CARDÁPIO /2023 – MÊS DE SETEMBRO- DIURNO E NOTURNO**

	e salada)	(1 salada)	(2 saladas)	(1 salada)	(2 saladas)
<b>Tomate</b>	15g (molho, recheio e risoto) e 30g (salada)	50g (2 saladas)	120g (4 saladas)	120g (4 saladas)	90g (3saladas)
<b>Vagem</b>	20g (arroz a grega) e 25g (guarnição)	-	-	-	-
<b>Ovos</b>	1 un (cardápio salgado)	-	-	-	-

<b>CARNES</b>					
	<b>Per capita</b>	<b>NÚMERO DE REFEIÇÕES POR SEMANA</b>			
		<b>1ª semana 04 a 06/09</b>	<b>2ª semana 11 a 15/09</b>	<b>3ª semana 18 a 22/09</b>	<b>4ª semana 25 a 29/09</b>
<b>Carne Bovina</b>	50g (por preparação)	50g 1(preparação)	50g 1(preparação)	100g 2(preparações)	50g 1(preparação)
<b>Carne Bovina- Costela</b>	100g (por preparação)	-	100g 1(preparação)	100g 1(preparação)	-
<b>Carne Suína</b>	50g (por preparação)	50g 1(preparação)	50g 1(preparação)	50g 1(preparação)	50g 1(preparação)
<b>Filé de Pescado</b>	50g (por preparação)	-	-	-	-
<b>Frango - coxa e sobrecoxa</b>	70g (por preparação)	-	140g 2 (preparações)	-	70g 1 (preparação)
<b>Frango – peito</b>	60g (por preparação)	60g 1 (preparação)	-	120g 2(preparações)	60g 1 (preparação)

<b>Queijo Mussarela, Polpa de frutas</b>			
<b>PRODUTOS</b>	<b>Per capita</b>	<b>NÚMERO DE REFEIÇÕES</b>	
		<b>04 a 15/09</b>	<b>18 a 29/09</b>
<b>Polpa de fruta</b>	60g (por preparação)	60g	60g
<b>Queijo mussarela</b>	20g (recheio e macarrão ) e 5g (gratinar)	-	-



**CARDÁPIO /2023 – MÊS DE SETEMBRO- 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, 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 do Leite e Queijos</b>
---------------------------------

Leite de vaca, coalhada, iogurtes naturais e queijos
--

<b>Grupo das Carnes e Ovos</b>
--------------------------------

Carne bovina, suína, fígado
-----------------------------

Frango, peixe (filé sem espinha), ovo
---------------------------------------

<b>Preparações</b>
--------------------

Quibe assado, farofa de carne picadinha com trigo e farinha de mandioca
---

**Ingredientes de: Costela com Mandioca (Limpar)**

100,0 gramas de [Carne bovina costela crua](#)

250,0 gramas de [Mandioca \(crua\)](#)

1,0 colher (sopa) de [Óleo de soja Liza](#)

1,0 colher (sopa) de [Cheiro verde](#)

1,0 colher (sopa) picada de [Cebola](#)

1,0 colher (sopa) picada de [Pimentão verde cru](#)

1,0 colher (café) de [Sal refinado](#)

1,0 unidade média de [Tomate](#)

1,0 unidade de [Pimenta de cheiro](#)

2,5 colheres (sopa) de [Extrato de tomate Jurema](#)

\* Esta receita pode conter sugestões de marcas somente para referência para o cálculo das informações nutricionais. Fique à vontade para escolher o produto do fornecedor ou fabricante que você preferir.

#### Como fazer Costela com Mandioca

Coloque a costela lavada com óleo e os temperos todos juntos na panela de pressão para refogar em fogo brando durante 5 minutos, após isso coloque 2 copos de água( 500 ml) fervendo na panela de pressão e tampe, aguardade aproximadamente 10 minutos e retire a pressão, a carne deverá está em ponto de pré-cozida, acrescente a mandioca e cozinhe na pressão por mais 7 minutos aproximadamente.

Apure o ponto de cozimento da costela e da mandioca e se necessário cozinhe por mais alguns minutos.

Pronto, agora é só servir.