



CARDÁPIO /2023 – MÊS DE DEZEMBRO - DIURNO E NOTURNO

	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	312,18	13	48,35	7,42	2,28	80,56	1,2	1,29	37,94	307,23	93,06	16,31
Diurno - 6 a 10 anos	373,78	14,38	60,02	8,46	2,65	93,46	1,33	1,44	43,32	454,98	99,53	18,73
Diurno – 11 a 15 anos	464,8	17,72	76,48	9,78	3,14	102,74	1,63	1,85	52,42	462,09	99,72	18,73
Noturno	599,77	24,89	95,58	13,1	7,78	56,06	3,67	3,22	109,49	490,21	211,32	16,83

	% de macronutrientes		
	Proteína	Carboidrato	Lipídio
Diurno – 4 a 5 anos	16,66	61,95	21,39
Diurno - 6 a 10 anos	15,39	64,23	20,38
Diurno – 11 a 15 anos	15,25	65,82	18,93
Noturno	16,60	63,74	19,66



CARDÁPIO /2023 – MÊS DE DEZEMBRO - DIURNO E NOTURNO

DIURNO

DIAS	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
04 a 08/12 Matutino-9h Vespertino- 15h	-Macarrão com carne (bovina, suína ou frango) ao molho de tomate	- Leite caramelado ou com cacau 100% -Pão francês quente com manteiga de leite e orégano -Banana (abacaxi; laranja; mamão ou manga)	- Salada de repolho e tomate -Frango (peito ou coxa e sobrecoxa) com batatas ao molho de açafrão - Arroz -Melancia em fatias (abacaxi; banana; laranja; mamão ou manga)	- Sourbet de banana - Bolo simples	-Salada fria de macarrão (peito de frango, batata, cenoura, repolho) - Arroz	-
11 a 15/12 Matutino-9h Vespertino- 15h	- Salada de repolho e tomate - Arroz Maria Izabel (carne bovina ou suína)	- Sourbet de banana - Bolo simples	- Vinagrete -Escondidinho de batata com frango (peito ou coxa e sobrecoxa) desfiado -Arroz -Melancia em fatias (abacaxi; banana; laranja; mamão ou manga)	CONSELHO DE CLASSE	-Macarrão com carne (bovina, suína ou frango) ao molho de tomate	-
18/12 Matutino-9h Vespertino- 15h	-Macarrão com carne (bovina, suína ou frango) ao molho de tomate	-	-	-	-	-



CARDÁPIO /2023 – MÊS DE DEZEMBRO - DIURNO E NOTURNO

NOTURNO

DIAS	-SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
04 a 08/12 Noturno 19h	- Salada de repolho e tomate -Macarrão com carne ao molho de tomate - Abóbora kabutiá ao molho - Arroz/Feijão	-Frango (coxa e sobrecoxa) com batatas ao molho de açafrão - Arroz - Feijão - Banana	-Salada de alface e cheiro verde -Carne de panela - Farofa de cenoura ralada - Arroz -Feijão -Melancia em fatias	- Salada de beterraba com cheiro verde -Galinhada (peito de frango) - Cenoura ao molho - Feijão	-Salada fria de macarrão (peito de frango desfiado, batata, cenoura, repolho) - Arroz -Feijão de caldo	-
11 a 15/12 Noturno 19h	- Salada de repolho e tomate -Macarrão com carne ao molho de tomate - Abóbora kabutiá ao molho - Arroz/Feijão	- Salada de beterraba com cheiro verde -Galinhada (peito de frango) - Cenoura ao molho - Feijão -Melancia em fatias	-Salada de alface e cheiro verde -Costela com mandioca - Arroz - Feijão - Banana	CONSELHO DE CLASSE	-Vinagrete -Frango (coxa e sobrecoxa) assado com batatas - Arroz - Feijão	-
18/12 Noturno 19h	- Salada fria de macarrão (peito de frango desfiado, batata, cenoura, repolho) -Arroz - Feijão de caldo	-	-	-	-	-



CARDÁPIO /2023 – MÊS DE DEZEMBRO - 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
Açafraão	1	0,3g	0,3g	0,3g
Açúcar	1 (leite caramelado)	3g (leite com cacau), 5g (café e fruta caramelada), 7g (bolo), 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	4 (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	4	10g (preparação salgada)	10g (preparação salgada)	10g (preparação salgada)
Feijão	-	10g (sopa), 15g (Baião), 20g (feijão de caldo)	10g (sopa), 15g (Baião), 20g (feijão de caldo)	10g (sopa), 15g (Baião), 20g (feijão de caldo)
Leite em pó	1 (leite caramelado) e 2 (leite com fruta)	3g (purê), 20g (para diluir com água)	3g (purê), 25g (para diluir com água)	3g (purê), 25g (para diluir com água)
Leite líquido	-	20ml (purê), 30ml (molho branco), 150ml (leite com cacau ou com fruta)	20ml (purê), 50ml (molho branco), 180ml (leite com cacau ou com fruta)	20ml (purê), 50ml (molho branco), 200ml (leite com cacau ou com fruta)
Macarrão Padre Nosso (sopa)	-	15g (sopa)	20g (sopa)	20g (sopa)
Macarrão Parafuso	3 (macarronadas) 1 (salada)	10g (salada), 25g (macarronada)	15g (salada), 40g (macarronada)	15g (salada), 60g (macarronada)
Óleo	7 (preparação salgada)	3ml (preparação salgada) e 6ml (bolo de	4ml (preparação salgada) e 6ml (bolo de	5ml (preparação salgada) e 6ml (bolo de cenoura)



CARDÁPIO /2023 – MÊS DE DEZEMBRO - DIURNO E NOTURNO

		cenoura)	cenoura)	
Sal	7 (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 04 a 08/12	2ª e 3ª semanas 11 a 18/12
Alho	0,5g (por preparação)	1g (por preparação)	1g (por preparação)	3 (preparações)	4 (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)	-	-
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 (guarnição) 1 (salada)	1 (escondidinho)
Beterraba	20g (guarnição e salada)	25g (guarnição e salada)	25g (guarnição e salada)	-	-
Cebola	3g (por preparação)	5g (por preparação)	5g (por preparação)	3 (preparações)	4 (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)	-
Cheiro verde	1g (por preparação)	1g (por preparação)	1g (por preparação)	-	-



CARDÁPIO /2023 – MÊS DE DEZEMBRO - DIURNO E NOTURNO

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)	-	-
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)	1 (salada)
Tomate	25g (salada), 20g(sanduíche) e 15g (molho,escondidinho e quibe)	30g (salada), 20g (sanduíche) e 15g (molho,escondidinho e quibe)	30g (salada), 20g ((sanduíche) e 15g (molho,escondidinho e quibe)	1 (salada)	2 (saladas) e 1 (escondidinho)
Ovos – 1 un (cardápio salgado) e 7,5 g (bolo)	1 unid.	1 unid.	1 unid.	-	-

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 08/12)	2ª semana (11 a 15/12)
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)	-	-
Acerola	50g (refresco natural)	50g (refresco natural)	50g (refresco natural)	-	-



CARDÁPIO /2023 – MÊS DE DEZEMBRO - DIURNO E NOTURNO

Banana	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)	1 (unidade) e 1 (sourbet)	1 (sourbet)
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)	-	-
Limão	15g (suco)	15g (suco)	15g (suco)	-	-
Maçã	100g (1 unidade)	100g (1unidade)	100g (1 unidade)	-	-
Manga	10g (salada salgada), 40g (salada de frutas e leite enriquecido) e 100g (sobremesa)	10g (salada salgada), 40g (salada de frutas e leite enriquecido) e 100g (sobremesa)	10g (salada salgada), 40g (salada de frutas e leite enriquecido) e 100g (sobremesa)	-	-
Melancia	150g (fatia)	180g (fatia)	180g (fatia)	1 (fatia)	1 (fatia)
Melão	100g (fatia)	120g (fatia)	120g (fatia)	-	-
Mexerica	150g (1 unidade)	150g (1 unidade)	150g (1 unidade)	-	-

CARNES			
	Per capita	NÚMERO DE REFEIÇÕES POR SEMANA	
		1ª semana 04 a 08/12	2ª e 3ª semanas 11 a 18/12
Carne Bovina	50g (por preparação)	1 (preparação) = 50g	3 (preparações) =150g
Carne Suína	50g (por preparação)	-	-
Filé de Pescado	50g (por preparação)	-	-



CARDÁPIO /2023 – MÊS DE DEZEMBRO - DIURNO E NOTURNO

Frango - coxa e sobrecoxa	70g (por preparação)	-	-
Frango – peito	60g (por preparação)	2 (preparações) = 120g	1 (preparação) = 50g

logurte, Manteiga de Leite, Queijo Mussarela e Polpa de fruta		
PRODUTOS	1ª semana 04 a 08/12	2ª semana 11 a 15/12
logurte - 200ml	-	-
Manteiga de Leite - 5g	5g	3g
Polpa de fruta - 60g	-	-
Queijo Mussarela – 5g (prato salgado) e 20g (recheio de pão)	-	-

DATA	PANIFICADOS
05/12	Pão francês 1 unid
07/12	Bolo simples (50g)
12/12	Bolo simples (50g)



CARDÁPIO /2023 – MÊS DE DEZEMBRO - 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
Arroz	10 x 80g	80g/50g (baião)	800g
Extrato de tomate	3x10g	10g (preparação salgada)	30g
Farinha de mandioca	1x15g	15g (farofa) e 5g (tutu)	15g
Feijão	10x25g	25g/15g (baião) e 15g (sopa)	250g
Macarrão para sopa	-	20g (sopa)	40g
Macarrão Parafuso (macarronada)	2x25g 2x15g	60g (macarronada s/arroz) 25g(macarronada c/arroz) e 15g (salada)	50g
Óleo	10 x 5g	5ml (preparação salgada)	50g
Sal	10 x 1g	1g (preparação salgada)	10g

FRUTAS, VERDURAS, LEGUMES E OVOS			
	Per capita	REFEIÇÕES POR SEMANA	
		1ª semana 04 a 08/12	2ª e 3ª semanas 11 a 18/12
Abacaxi	10g (salada salgada) e 100g (refresco natural) 150 (sobremesa)	-	-
Abóbora	10g (feijão), 30g (guarnição) e 40g (caldo)	30g (1 guarnição)	30g (1 guarnição)
Abobrinha	15g (farofa) e 25g (guarnição)	-	-
Acerola	50g (refresco natural)	-	-
Alface	20g (salada)	20g	20g
Alho	1g	5g	5g
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),	50g (1 guarnição e 1 salada)	50g (1 guarnição e 1 salada)



CARDÁPIO /2023 – MÊS DE DEZEMBRO - DIURNO E NOTURNO

Beterraba	25g (guarnição e salada)	25g (1 salada)	25g (1 salada)
Caju	50g (refresco natural)	-	-
Cebola	5g	25g	25g
Cenoura	15g (farofa e risoto), 20g (sopa e arroz a grega) e 25g (guarnição e salada)	65g (2 saladas e 1 farofa)	50g (2 saladas)
Cheiro verde	1g	2g	2g
Chuchu	20g (sopa) e 25g (guarnição e salada)	-	-
Couve	20g (guarnição e salada)	-	-
Laranja	10g (salada salgada, 200g (1 unidade)	-	-
Maçã	10g (salada salgada) e 100g (1 unidade)	-	-
Mandioca	30g (quibebe), 70g (escondidinho) e 100g (com costela)	-	100g (com costela)
Mamão	40g (leite enriquecido), 70g (salada de frutas) e 150g (fatia)	-	-
Manga	40g (salada de frutas e leite enriquecido) 10g (salada salgada) e 100g (sobremesa)	-	-
Maracujá	50g (refresco natural)	-	-
Melancia	180g (1 fatia)	180g (1 fatia)	180g (1 fatia)
Melão	150g (1 fatia)	-	-
Mexerica	150g (1 unidade)	-	-
Milho	50g	-	-
Pepino	25g (salada)	-	-
Quiabo	25g (guarnição)	-	-
Repolho	10g (feijão), 20g (sopa) e 25g (guarnição e salada)	50g (2 saladas)	50g (2 saladas)
Tomate	15g (molho, recheio e risoto) e 30g (salada)	30g (1 salada)	60g (2 saladas)
Vagem	20g (arroz a grega) e 25g (guarnição)	-	-
Ovos	1 un (cardápio salgado)	-	-



CARDÁPIO /2023 – MÊS DE DEZEMBRO - DIURNO E NOTURNO

CARNES			
	Per capita	NÚMERO DE REFEIÇÕES POR SEMANA	
		1ª semana 04 a 08/12	2ª e 3ª semanas 11 a 18/12
Carne Bovina	50g (por preparação)	2 (preparações) = 100g	1 (preparação) = 50g
Carne Bovina- Costela	100g (por preparação)	-	1 (preparação) = 100g
Carne Suína	50g (por preparação)	-	-
Filé de Pescado	50g (por preparação)	-	-
Frango - coxa e sobrecoxa	70g (por preparação)	1 (preparação) = 70g	1 (preparação) = 70g
Frango – peito	60g (por preparação)	2 (preparações) = 120g	2 (preparações) = 120g



CARDÁPIO /2023 – MÊS DE DEZEMBRO - 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**

Grupo dos Cereais (Biscoitos, Panificados e Quitandas)

Bolo, cuscuz, pão de batata, pão de milho, pão francês, pão mandi, rosca, tapioca, biscoito de polvilho

Quitandas e outros assados (broa de milho, pão de queijo, biscoito 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
