



CARDÁPIO /2024 – MÊS DE JANEIRO E FEVEREIRO - 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	296,43	11,99	44,76	7,71	2,52	76,77	1,06	1,31	31,69	290,75	77,76	24,93
Diurno - 6 a 10 anos	357,29	13,31	56,34	8,74	2,86	88,56	1,18	1,47	36,76	440,84	81,88	26,37
Diurno – 11 a 15 anos	443,73	16,32	72,08	10,01	3,2	90,1	1,42	1,87	44,36	445,84	82,03	26,37
Noturno	558,63	23,93	93,93	9,69	7,67	59,46	3,55	2,99	108,42	452,11	177,19	24,81

	% de macronutrientes		
	Proteína	Carboidrato	Lipídio
Diurno – 4 a 5 anos	16,17	60,4	23,42
Diurno - 6 a 10 anos	14,9	63,07	22,03
Diurno – 11 a 15 anos	14,71	64,98	20,31
Noturno	17,13	67,26	15,61



CARDÁPIO /2024 – MÊS DE JANEIRO E FEVEREIRO - DIURNO E NOTURNO

DIURNO

DIAS	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
22 a 26/01 Matutino-9h Vespertino- 15h	-Salada de beterraba em cubos com cheiro verde -Arroz Maria Izabel (carne bovina ou suína)	-Leite caramelado ou com cacau 100% -Pão francês quente com manteiga de leite e orégano -Banana (abacaxi; laranja; maçã; mamão; manga ou melancia)	- Salada de repolho e tomate -Galinhada (peito ou coxa e sobrecoxa) -Melancia em fatias (abacaxi; banana; laranja; maçã; mamão ou manga)	- Leite enriquecido com abacate - Bolo simples	- Picadinho de carne suína com legumes (batata, cenoura e repolho) - Arroz	-
29/01 a 02/02 Matutino-9h Vespertino- 15h	-Macarrão com carne (bovina, suína ou frango) ao molho de tomate	- Laranja ou laranjada -Pão francês com carne ao molho de tomate	- Vinagrete -Escondidinho de batata (peito ou coxa e sobrecoxa ou carne bovina moída) -Arroz -Melancia em fatias (abacaxi; banana; laranja; maçã; mamão ou manga)	-Creme de goiaba -Pão mandi com manteiga de leite	-Arroz com carne suína -Abobora kabutiá ao molho -Abacaxi em rodela (banana; laranja; maçã; mamão; manga ou melancia)	-
05 a 09/02 Matutino-9h Vespertino- 15h	-Salada de beterraba em cubos com cheiro verde - Arroz Maria Izabel (carne bovina ou suína)	- Leite caramelado ou com cacau 100% -Pão francês quente com manteiga de leite e orégano -Banana (abacaxi; laranja; maçã; mamão; manga ou melancia)	- Salada de repolho e tomate -Galinhada (peito ou coxa e sobrecoxa) -Melancia em fatias (abacaxi; banana; laranja; maçã; mamão ou manga)	- Leite enriquecido com abacate - Bolo simples	-Picadinho de carne suína com legumes (batata, cenoura e repolho) - Arroz	-
12 a 16/02 Matutino-9h Vespertino- 15h	RECESSO	FERIADO	RECESSO	-Creme de goiaba - Pão mandi com manteiga de leite	-Arroz com carne suína -Abobora kabutiá ao molho -Abacaxi em rodela (banana; laranja; maçã; mamão; manga ou melancia)	



CARDÁPIO /2024 – MÊS DE JANEIRO E FEVEREIRO - DIURNO E NOTURNO

19 a 23/02 Matutino-9h Vespertino- 15h	- Salada de beterraba em cubos com cheiro verde - Arroz Maria Izabel (carne bovina ou suína)	-Leite caramelado ou com cacau 100% -Pão francês quente com manteiga de leite e orégano -Banana (abacaxi; laranja; maçã; mamão; manga ou melancia)	- Salada de repolho e tomate -Galinhada (peito ou coxa e sobrecoxa) -Melancia em fatias (abacaxi; banana; laranja; maçã; mamão ou manga)	- Leite enriquecido com abacate - Bolo simples	- Picadinho de carne suína com legumes (batata, cenoura e repolho) - Arroz	
26/02 a 01/03 Matutino-9h Vespertino- 15h	-Macarrão com carne (bovina, suína ou frango) ao molho de tomate	- Laranja ou laranjada -Pão francês com carne ao molho de tomate	-Vinagrete -Escondidinho de batata com frango (peito ou coxa e sobrecoxa ou carne moída) -Arroz -Melancia em fatias (abacaxi; banana; laranja; maçã; mamão ou manga)	-Creme de goiaba - Pão mandi com manteiga de leite	-Arroz com carne suína -Abobora kabutiá ao molho -Abacaxi em rodelas (banana; laranja; maçã; mamão; manga ou melancia)	-



CARDÁPIO /2024 – MÊS DE JANEIRO E FEVEREIRO - DIURNO E NOTURNO

NOTURNO

DIAS	-SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
22 a 26/01 Noturno 19h	- Salada de beterraba em cubos com cheiro verde -Arroz Maria Izabel (carne bovina ou suína) - Abóbora Kabutiá ao molho - Feijão	-Frango (coxa e sobrecoxa) com batatas ao molho de açafrão ou frango assado com batatas - Arroz - Feijão -Banana (abacaxi; laranja; maçã; mamão; manga ou melancia)	- Salada de repolho e tomate -Galinhada (peito ou coxa e sobrecoxa) -Feijão -Melancia em fatias (abacaxi; banana; laranja; maçã; mamão ou manga)	-Salada de couve em tirinhas finas e manga em cubos -Carne moída ao molho de tomate - Purê de batatas - Arroz - Feijão	- Salada de alface e tomate - Picadinho de carne suína com legumes (batata, cenoura e repolho) - Arroz - Feijão	-
29/01 a 02/02 Noturno 19h	- Salada de repolho e tomate -Macarrão com carne (bovina, suína ou frango) ao molho de tomate - Arroz - Feijão	-Salada de beterraba e cheiro verde -Galinhada (peito de frango) - Cenoura ao molho - Feijão	- Vinagrete -Escondidinho de batata (peito ou coxa e sobrecoxa ou carne bovina moída) -Arroz -Feijão -Abacaxi em rodela (banana; laranja; maçã; mamão; manga ou melancia)	-Salada de cenoura ralada, repolho e maçã - Arroz com carne - Abobrinha picada - Feijão	-Salada de repolho e abacaxi -Arroz com carne suína -Abobora kabutiá ao molho - Feijão -Melancia em fatias (abacaxi; banana; laranja; maçã; mamão ou manga)	-
05 a 09/02 Noturno 19h	- Salada de beterraba em cubos com cheiro verde -Arroz Maria Izabel (carne bovina ou suína) - Abóbora Kabutiá ao molho - Feijão	-Frango (coxa e sobrecoxa) com batatas ao molho de açafrão ou frango assado com batatas - Arroz - Feijão -Banana (abacaxi; laranja; maçã; mamão; manga ou melancia)	- Salada de repolho e tomate -Galinhada (peito ou coxa e sobrecoxa) -Feijão -Melancia em fatias (abacaxi; banana; laranja; maçã; mamão ou manga)	-Salada de couve em tirinhas finas e manga em cubos -Carne moída ao molho de tomate - Purê de batatas - Arroz - Feijão	- Salada de alface e tomate -Picadinho de carne suína com legumes (batata, cenoura e repolho) - Arroz - Feijão	-
12 a 16/02 Noturno 19h	RECESSO	FERIADO	RECESSO	-Salada de cenoura ralada, repolho e maçã - Arroz com carne - Abobrinha picada - Feijão	- Salada de repolho e abacaxi -Arroz com carne suína -Abobora kabutiá ao molho - Feijão -Melancia em fatias (abacaxi; banana; laranja; maçã; mamão ou manga)	



CARDÁPIO /2024 – MÊS DE JANEIRO E FEVEREIRO - DIURNO E NOTURNO

19 a 23/02 Noturno 19h	- Salada de beterraba em cubos com cheiro verde -Arroz Maria Izabel (carne bovina ou suína) - Abóbora Kabutiá ao molho - Feijão	-Frango (coxa e sobrecoxa) com batatas ao molho de açafrão ou frango assado com batatas - Arroz - Feijão -Banana (abacaxi; laranja; maçã; mamão; manga ou melancia)	- Salada de repolho e tomate -Galinhada (peito ou coxa e sobrecoxa) -Feijão -Melancia em fatias (abacaxi; banana; laranja; maçã; mamão ou manga)	-Salada de couve em tirinhas finas e manga em cubos -Carne moída ao molho de tomate - Purê de batatas - Arroz - Feijão	- Salada de alface e tomate - Picadinho de carne suína com legumes (batata, cenoura e repolho) - Arroz - Feijão	
26/02 a 01/03 Noturno 19h	- Salada de repolho e tomate -Macarrão com carne (bovina, suína ou frango) ao molho de tomate - Arroz - Feijão	-Salada de beterraba e cheiro verde -Galinhada (peito de frango) - Cenoura ao molho - Feijão	- Vinagrete -Escondidinho de batata (peito ou coxa e sobrecoxa ou carne bovina moída) -Arroz -Feijão -Abacaxi em rodela (banana; laranja; maçã; mamão; manga ou melancia)	-Salada de cenoura ralada, repolho e maçã - Arroz com carne - Abobrinha picada - Feijão	- Salada de repolho e abacaxi -Arroz com carne suína -Abobora kabutiá ao molho - Feijão -Melancia em fatias (abacaxi; banana; laranja; maçã; mamão ou manga)	



CARDÁPIO /2024 – MÊS DE JANEIRO E FEVEREIRO - 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	3 (leite caramelado) 3 (creme de goiaba) 3 (leite enriquecido)	3g (leite com cacau), 5g (café, creme de fruta, leite enriquecido e fruta caramelada), 7g (bolo), 10g (suco e refresco) e 15g (leite caramelado e canjica)	4g (leite com cacau), 5g (café, creme de fruta, leite enriquecido e fruta caramelada), 7g (bolo de milho), 15g (suco e refresco) e 20g (leite caramelado e canjica)	5g (creme de fruta, leite com cacau e leite enriquecido) 5g (fruta caramelada), 7g (bolo de milho), 15g (suco e refresco) e 20g (leite caramelado e canjica)
Arroz	14 (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	3 (leite caramelado) e 6 (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	2 (macarronadas)	10g (salada), 25g (macarronada)	15g (salada), 40g (macarronada)	15g (salada), 60g (macarronada)
Óleo	18 (preparação salgada)	3ml (preparação salgada) e 6ml (bolo de cenoura)	4ml (preparação salgada) e 6ml (bolo de cenoura)	5ml (preparação salgada) e 6ml (bolo de cenoura)
Sal	18 (preparação salgada)	0,5g (preparação salgada)	1g preparação salgada)	1g preparação salgada)



CARDÁPIO /2024 – MÊS DE JANEIRO E FEVEREIRO - 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 (22 a 26/01)	2ª semana (29/01 a 02/02)	3ª semana (05 a 09/02)	4ª semana (12 a 16/02)	5ª semana (19 a 23/02)	6ª semana (26/02 a 01/03)
Alho	0,5g (por preparação)	1g (por preparação)	1g (por preparação)	3 (preparações)	4 (preparações)	3 (preparações)	1 (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)	-	1 (guarnição)	-	1 (guarnição)	-	1 (guarnição)
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 (escondidinho)	1 (guarnição)	-	1 (guarnição)	1 (escondidinho)
Beterraba	20g (guarnição e salada)	25g (guarnição e salada)	25g (guarnição e salada)	1 (guarnição)	-	1 (guarnição)	-	-	-
Cebola	3g (por preparação)	5g (por preparação)	5g (por preparação)	3 (preparações)	4 (preparações)	3 (preparações)	1 (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 (guarnição)	-	1 (guarnição)	-	1 (guarnição)	-
Cheiro verde	1g (por preparação)	1g (por preparação)	1g (por preparação)	1 (preparação)	-	1 (preparação)	-	-	-
Chuchu	20g (sopa, guarnição)	20g (sopa) e 25g	20g (sopa) e 25g	-	-	-	-	-	-



CARDÁPIO /2024 – MÊS DE JANEIRO E FEVEREIRO - DIURNO E NOTURNO

	e salada)	(guarnição e salada)	(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) e 40g (guarnição)	8,5g (bolo de milho) e 50g (guarnição)	8,5g (bolo de milho) e 50g (guarnição)	-	-	-	-	-	-
Pepino	20g (salada)	25g (salada)	25g (salada)	-	-	-	-	-	-
Repolho	20g (sopa) e 25g (salada e guarnição)	2g (sopa) e 25g (salada e guarnição)	20g (sopa) e 25g (salada e guarnição)	1 (salada) 1 (guarnição)	-	1 (salada) 1 (guarnição)	-	1 (salada) 1 (guarnição)	-
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)	1 (salada) e 1 (escondidinho)	1 (salada)	-	1 (salada)	1 (salada) e 1 (escondidinho)
Ovos – 1 un (cardápio salgado) e 7,5 g (bolo)	1 unid.	1 unid.	1 unid.	-	-	-	-	-	-



CARDÁPIO /2024 – MÊS DE JANEIRO E FEVEREIRO - 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 (22 a 26/01)	2ª semana (29/01 a 02/02)	3ª semana (05 a 09/02)	4ª semana (12 a 16/02)	5ª semana (19 a 23/02)	6ª semana (26/02 a 01/03)
Abacate	40g (leite enriquecido)	40g (leite enriquecido)	40g (leite enriquecido)	1 (leite enriquecido)	-	1 (leite enriquecido)	-	1 (leite enriquecido)	-
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 (fatia)	-	1 (fatia)	-	1 (fatia)
Acerola	50g (refresco natural)	50g (refresco natural)	50g (refresco natural)	-	-	-	-	-	-
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)	-	1 (unidade)	-	1 (unidade)	-
Caju	50g (refresco natural)	50g (refresco natural)	50g (refresco natural)	-	-	-	-	-	-
Goiaba	200g (1 unidade) e 40g (creme)	200g (1 unidade), 40g (creme)	200g (1 unidade) e 40g (creme)	-	1 (creme)	-	1 (creme)	-	1 (creme)
Laranja	10g(salada salgada) e 200g (1 unidade)	10g (salada salgada e 200g (1 unidade)	10g (salada salgada e 200g (1 unidade)	-	1 (unidade)	-	-	-	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	10g (salada salgada), 40g (salada de frutas e leite enriquecido) e	10g (salada salgada), 40g (salada de frutas e leite enriquecido) e	-	-	-	-	-	-



CARDÁPIO /2024 – MÊS DE JANEIRO E FEVEREIRO - DIURNO E NOTURNO

	100g (sobremesa)	100g (sobremesa)	100g (sobremesa)						
Melancia	150g (fatia)	180g (fatia)	180g (fatia)	1 (fatia)	1 (fatia)	1 (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	2ª semana	3ª semana	4ª semana	5ª semana	6ª semana
		(22 a 26/01)	(29/01 a 02/02)	(05 a 09/02)	(12 a 16/02)	(19 a 23/02)	(26/02 a 01/03)
Carne Bovina	50g (por preparação)	1 (preparação) = 50g	2 (preparações) =100g	1 (preparação) = 50g	-	1 (preparação) = 50g	2 (preparações) =100g
Carne Suína	50g (por preparação)	1 (preparação) = 50g	1 (preparação) = 50g	1 (preparação) = 50g	1 (preparação) = 50g	1 (preparação) = 50g	1 (preparação) = 50g
Filé de Pescado	50g (por preparação)	-	-	-	-	-	-
Frango - coxa e sobrecoxa	70g (por preparação)	-	-	-	-	-	-
Frango – peito	60g (por preparação)	1 (preparação) = 70g	1 (preparação) = 70g	1 (preparação) = 70g	-	1 (preparação) = 70g	1 (preparação) = 70g

iogurte, Manteiga de Leite, Queijo Mussarela e Polpa de fruta

PRODUTOS	1ª semana	2ª semana	3ª semana	4ª semana	5ª semana	6ª semana
	(22 a 26/01)	(29/01 a 02/02)	(05 a 09/02)	(12 a 16/02)	(19 a 23/02)	(26/02 a 01/03)



CARDÁPIO /2024 – MÊS DE JANEIRO E FEVEREIRO - DIURNO E NOTURNO

Iogurte - 200ml	-	-	-	-	-	-
Manteiga de Leite - 5g	5g	5g	5g	5g	5g	5g
Polpa de fruta - 60g	-	-	-	-	-	-
Queijo Mussarela – 5g (prato salgado) e 20g (recheio de pão)	-	-	-	-	-	-

DATA	PANIFICADOS
23/01	Pão francês 1 unid
25/01	Bolo simples (50g)
30/01	Pão francês 1 unid
01/02	Pão mandi 1 unid
06/02	Pão francês 1 unid
08/02	Bolo simples (50g)
15/02	Pão mandi 1 unid
20/02	Pão francês 1 unid
22/02	Bolo simples (50g)
27/02	Pão francês 1 unid
29/02	Pão mandi 1 unid

NOTURNO

ALIMENTOS BÁSICOS - NOTURNO			
Alimentos	Nº de refeições ao mês	Per capita	Total



CARDÁPIO /2024 – MÊS DE JANEIRO E FEVEREIRO - DIURNO E NOTURNO

Açafrão	8 x 0,3g	0,3g (preparação salgada)	2,4g
Arroz	28 x 80g	80g/50g (baião)	2.240g
Extrato de tomate	5x10g	10g (preparação salgada)	50g
Farinha de mandioca	-	15g (farofa) e 5g (tutu)	-
Feijão	28x25g	25g/15g (baião) e 15g (sopa)	700g
Macarrão para sopa	-	20g (sopa)	-
Macarrão Parafuso (macarronada)	3x25g	60g (macarronada s/arroz) 25g(macarronada c/arroz) e 15g (salada)	75g
Óleo	28 x 5ml	5ml (preparação salgada)	140ml
Sal	28 x 1g	1g (preparação salgada)	28g

FRUTAS, VERDURAS, LEGUMES E OVOS							
	Per capita	REFEIÇÕES POR SEMANA					
		1ª semana (22 a 26/01)	2ª semana (29/01 a 02/02)	3ª semana (05 a 09/02)	4ª semana (12 a 16/02)	5ª semana (19 a 23/02)	6ª semana (26/02 a 01/03)
Abacaxi	10g (salada salgada) e 100g (refresco natural) 150 (sobremesa)	-	160g (salada salgada e sobremesa)	-	10g (salada salgada)	-	160g (salada salgada e sobremesa)
Abóbora	10g (feijão), 30g (guarnição) e 40g (caldo)	30g (1 guarnição)	30g (1 guarnição)	30g (1 guarnição)	30g (1 guarnição)	30g (1 guarnição)	30g (1 guarnição)
Abobrinha	15g (farofa) e 25g (guarnição)	-	25g (guarnição)	-	25g (guarnição)	-	25g (guarnição)
Acerola	50g (refresco natural)	-	-	-	-	-	-
Alface	20g (salada)	20g	-	20g	-	20g	-
Alho	1g	5g	5g	5g	3g	5g	5g
Banana	20g (farofa) e 100g (1 unid.)	100g (1 unid.)	-	100g (1 unid.)	-	100g (1 unid.)	-
Batata	10g (feijão), 20g (sopa) 25g (guarnição e salada) e 70g (purê e escondidinho),	120g (2 guarnições e 1 purê)	70g (1 escondidinho)	120g (2 guarnições e 1 purê)	-	120g (2 guarnições e 1 purê)	70g (1 escondidinho)
Beterraba	25g (guarnição e salada)	25g (1 salada)	25g (1 salada)	25g (1 salada)	-	25g (1 salada)	25g (1 salada)



CARDÁPIO /2024 – MÊS DE JANEIRO E FEVEREIRO - DIURNO E NOTURNO

Caju	50g (refresco natural)	-	-	-	-	-	-
Cebola	5g	25g	25g	25g	15g	25g	25g
Cenoura	15g (farofa e risoto), 20g (sopa e arroz a grega) e 25g (guarnição e salada)	25g (1 guarnição)	50g (1guarnição +1 salada)	25g (1 guarnição)	25g (1 salada)	25g (1 guarnição)	50g (1guarnição +1 salada)
Cheiro verde	1g	1g	1g	1g	-	1g	1g
Chuchu	20g (sopa) e 25g (guarnição e salada)	-	-	-	-	-	-
Couve	20g (guarnição e salada)	20g (1 salada)	-	20g (1 salada)	-	20g (1 salada)	-
Laranja	10g (salada salgada, 200g (1 unidade)	-	-	-	-	-	-
Maçã	10g (salada salgada) e 100g (1 unidade)	-	10g (1 salada salgada)	-	10g (1 salada salgada)	-	10g (1 salada salgada)
Mandioca	30g (quibebe), 70g (escondidinho) e 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)	10g (salada salgada)	-	10g (salada salgada)	-	10g (salada salgada)	-
Maracujá	50g (refresco natural)	-	-	-	-	-	-
Melancia	180g (1 fatia)	180g (1 fatia)	180g (1 fatia)	180g (1 fatia)	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 (1 salada + 1 guarnição)	75g (3 saladas)	50g (1 salada + 1 guarnição)	50g (2 saladas)	50g (1 salada + 1 guarnição)	75g (3 saladas)
Tomate	15g (molho, recheio e risoto)	60g (2 saladas)	60g (2 saladas)	60g (2 saladas)	-	60g (2 saladas)	60g (2 saladas)



CARDÁPIO /2024 – MÊS DE JANEIRO E FEVEREIRO - DIURNO E NOTURNO

	e 30g (salada)						
Vagem	20g (arroz a grega) e 25g (guarnição)	-	-	-	-	-	-
Ovos	1 un (cardápio salgado)	-	-	-	-	-	-

CARNES							
	Per capita	NÚMERO DE REFEIÇÕES POR SEMANA					
		1ª semana (22 a 26/01)	2ª semana (29/01 a 02/02)	3ª semana (05 a 09/02)	4ª semana (12 a 16/02)	5ª semana (19 a 23/02)	6ª semana (26/02 a 01/03)
Carne Bovina	50g (por preparação)	2 (preparações) = 100g	2 (preparações) = 100g	2 (preparações) = 100g	1 (preparação) = 50g	2 (preparações) = 100g	2 (preparações) = 100g
Carne Bovina-Costela	100g (por preparação)	-	-	-	-	-	-
Carne Suína	50g (por preparação)	1 (preparação) = 50g	1 (preparação) = 50g	1 (preparação) = 50g	1 (preparação) = 50g	1 (preparação) = 50g	1 (preparação) = 50g
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	2 (preparações) = 120g	1 (preparação) = 60g	-	1 (preparação) = 60g	2 (preparações) = 120g

**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



CARDÁPIO /2024 – MÊS DE JANEIRO E FEVEREIRO - DIURNO E NOTURNO

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 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
