



CARDÁPIO /2022 – MÊS DE JUNHO- 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	314,14	13,8	45,81	8,41	3,56	77,82	1,3	1,62	38,1	350,71	92,23	57,88
Diurno - 6 a 10 anos	370,85	15,36	55,51	9,71	3,95	84,28	1,42	1,79	42,84	530,06	101,77	58,69
Diurno – 11 a 15 anos	426,71	17,71	64,11	11,05	4,3	89,19	1,65	2,09	48,45	534,83	104,73	58,72
Noturno	542,22	23,23	89,89	9,97	8,37	66,65	3,27	2,99	100,42	493,82	97,85	70,08

	% de macronutrientes		
	Proteína	Carboidrato	Lipídio
Diurno – 4 a 5 anos	17,57	58,33	24,1
Diurno - 6 a 10 anos	16,57	59,87	23,56
Diurno – 11 a 15 anos	16,6	60,1	23,3
Noturno	17,14	66,32	16,55



CARDÁPIO /2022 – MÊS DE JUNHO- DIURNO E NOTURNO

DIURNO

DIAS	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
06 a 11/06 Matutino- 9h Vespertino- 15	- Salada de couve em tirinhas, laranja e cheiro verde -Arroz Maria Izabel	-Caldo de frango (peito) - Torradas	- Salada de repolho e tomate -Frango (coxa e sobrecoxa) com batatas ao molho de açafrão -Arroz - Mexerica	- Leite com cacau - Bolo de milho - Maçã	-Sopa de legumes (macarrão, carne, batata, abóbora, repolho, feijão e açafrão) - Pão em pedaços	-Caldo de frango (peito) - Torradas
13 a 17/06 Matutino- 9h Vespertino- 15h	-Salada de repolho, cenoura ralada e maçã -Macarronada com molho de carne moída e queijo mussarela	-Refresco natural de abacaxi ou polpa) - Pão francês com carne ao molho -Banana	-Vinagrete (coxa e sobrecoxa) -Mexerica	FERIADO	RECESSO	-
20 a 25/06 Matutino- 9h Vespertino- 15h	- Salada de couve em tirinhas, laranja e cheiro verde -Arroz Maria Izabel	-Caldo de frango (peito) - Torradas	- Salada de repolho e tomate -Frango (coxa e sobrecoxa) com batatas ao molho de açafrão -Arroz - Mexerica	- Leite com cacau - Bolo de milho - Maçã	-Sopa de legumes (macarrão, carne, batata, abóbora, repolho, feijão e açafrão) - Pão em pedaços	- Leite com cacau - Bolo de milho
27 a 30/06 Matutino- 9h Vespertino- 15h	-Salada de repolho, cenoura ralada e maçã -Macarronada com molho de carne moída e queijo mussarela	-Refresco natural de abacaxi ou polpa) -Pão francês com carne ao molho - Banana	-Vinagrete (coxa e sobrecoxa) -Mexerica	- Caldo de frango (peito) - Torradas	-	-



CARDÁPIO /2022 – MÊS DE JUNHO- DIURNO E NOTURNO

NOTURNO

DIAS	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
06 a 11/06 Noturno 19h	- Vingrete -Arroz Maria Izabel - Abóbora Kabutiá ao molho - Feijão	-Caldo de frango (peito) - Torradas	- Salada de repolho e tomate -Frango (peito) com batatas ao molho de açafrão -Arroz - Feijão - Mexerica	- Feijão cozido com carne - Couve refogada - Farofa de banana picadinha - Arroz - Laranja em rodela	-Sopa de legumes (macarrão, carne, batata, abóbora, repolho, feijão e açafrão) - Pão em pedaços	-Caldo de frango(peito) - Torradas
13 a 17/06 Noturno 19h	-Refresco natural de abacaxi (suco ou polpa) -Salada de couve em tirinhas, laranja e cheiro verde -Frango assado (coxa e sobrecoxa) com batata - Arroz - Feijão	-Salada de repolho e tomate -Picadinho de carne com abóbora - Arroz - Feijão -Banana	-Vinagrete (coxa e sobrecoxa) - Milho refogado -Feijão -Mexerica	FERIADO	RECESSO	-
20 a 25/06 Noturno 19h	- Vingrete -Arroz Maria Izabel - Abóbora Kabutiá ao molho - Feijão	-Caldo de frango (peito) - Torradas	- Salada de repolho e tomate -Frango (peito) com batatas ao molho de açafrão -Arroz - Feijão - Mexerica	- Feijão cozido com carne - Couve refogada - Farofa de banana picadinha - Arroz - Laranja em rodela	-Sopa de legumes (macarrão, carne, batata, abóbora, repolho, feijão e açafrão) - Pão em pedaços	-Caldo de frango (peito) - Torradas
27 a 30/06 Noturno 19h	-Refresco natural de abacaxi (suco ou polpa) -Salada de couve em tirinhas, laranja e cheiro verde -Frango assado (coxa e sobrecoxa) com batata - Arroz - Feijão	-Salada de repolho e tomate -Picadinho de carne com abóbora - Arroz - Feijão -Banana	-Vinagrete (coxa e sobrecoxa) - Milho refogado - Feijão - Mexerica	- Salada de Alface e tomate - Quibebe de mandioca com carne -Arroz -Feijão	-	-



CARDÁPIO /2022 – MÊS DE JUNHO- 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	6	0,3g	0,3g	0,3g
Açúcar	2 (refresco natural), 2 (bolo de milho) e 3 (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)
Arroz	6(prato salgado)	20g (Baião de três) e 40g (prato salgado) e	30g (Baião de três) e 60g (prato salgado)	50g (Baião de três) e 80g (prato salgado)
Cacau em pó (100%)	3(leite com cacau)	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)
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	-	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	3 (sopas)	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 de milho)	1g (bolo)	1g (bolo)	1g (bolo)
Fubá	2 (bolo de milho)	21g (bolo de milho)	21g (bolo de milho)	21g (bolo de milho)
Leite em pó	3 (leite com cacau)	3g (purê), 20g (para diluir com água)	3g (purê), 25g (para diluir com água)	3g (purê), 25g (para diluir com



CARDÁPIO /2022 – MÊS DE JUNHO- DIURNO E NOTURNO

				água)
Leite líquido	2 (bolo de milho)	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 da manhã e lanche da tarde)
Macarrão Padre Nosso (sopa)	2(sopa)	15g (sopa)	20g (sopa)	20g (sopa)
Macarrão Parafuso	2(macarronada)	10g (salada), 25g (macarronada)	15g (salada), 40g (macarronada)	15g (salada), 60g (macarronada)
Óleo	16 (3ml) e 2 (7ml)	3ml (preparação salgada) e 7ml (bolo de milho)	4ml (preparação salgada) e 7ml (bolo de milho)	5ml (preparação salgada) e 7ml (bolo de milho)
Queijo ralado	2 (bolo de milho)	7g (bolo de milho)	7g (bolo de milho)	7g (bolo de milho)
Sal	16 (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 (06 a 11/06)	2ª semana (13 a 15/06)	3ª semana (20 a 25/06)	4ª semana (27 a 30/06)
Alho	0,5g (por preparação)	1g (por preparação)	1g (por preparação)	5 (preparações)	3 (preparações)	4 (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 (sopa)	-	1 (sopa)	-
Alface	15g (sanduíche) e 20g (salada)	15g (sanduíche) e 20g (salada)	15g (sanduíche) e 20g (salada)	-	-	-	-
Batata	20g (sopa e	20g (sopa), 25g	20g (sopa), 25g	1 (guarnição	-	1 (guarnição e 1	-



CARDÁPIO /2022 – MÊS DE JUNHO- DIURNO E NOTURNO

	(guarnição) e 50g (escondidinho e purê)	(guarnição) e 70g (escondidinho e purê)	(guarnição) e 70g (escondidinho e purê)	e 1 sopa)		sopa)	
Beterraba	20g (guarnição e salada)	25g (guarnição e salada)	25g (guarnição e salada)	-	-	-	-
Cebola	3g (por preparação)	5g (por preparação)	5g (por preparação)	5 (refeições)	3 (refeições)	4 (refeições)	4 (refeições)
Cenoura	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 salada)	15g (recheio de sanduíche e farofa), 20g (risoto e sopa) e 25g (guarnição e salada)	-	1 (salada)	-	1 (salada)
Cheiro verde	1g (por preparação)	1g (por preparação)	1g (por preparação)	1 (preparação)	-	1 (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)	1 (salada)	-	1 (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)	2 (guarnições)	-	2 (bolos de milho)	1(guarnição)
Pepino	20g (salada)	25g (salada)	25g (salada)	-	-	-	-
Repolho	20g (sopa) e 25g (guarnição)	2g (sopa) e 25g (guarnição)	20g (sopa) e 25g (guarnição)	1 (guarnição) e 1 (sopa)	1 (guarnição)	1 (guarnição) e 1 (sopa)	1 (guarnição)
Tomate	25g (salada), 20g (recheio pão) e 15g	30g (salada), 20g (recheio pão) e 15g	30g (salada), 20g (recheio pão) e 15g	1 (salada)	1 (salada)	1 (salada)	1 (salada)



CARDÁPIO /2022 – MÊS DE JUNHO- DIURNO E NOTURNO

	(molho)	(molho)	(molho)				
Ovos – 1 un (cardápio salgado) e 7,5 g (bolo de milho)	1 unid.	1 unid.	1 unid.	-	-	2 (bolo de milho)	-

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 (06 a 11/06)	2ª semana (13 a 15/06)	3ª semana (20 a 25/06)	4ª semana (27 a 30/06)
Abacaxi	10g (salada salgada), 40g (salada de frutas), 100g (refresco natural) e 100g (fatia)	10g (salada salgada), 40g (salada de frutas), 100g (suco) e 150g (fatia)	10g (salada salgada), 40g (salada de frutas), 100g (refresco natural) e 150g (fatia)	-	100g (refresco natural)	-	100g (refresco natural)
Acerola	50g (refresco natural)	50g (refresco natural)	50g (refresco natural)	-	-	-	-
Banana	40g (leite enriquecido e salada de frutas) e 100g (1 unidade)	40g (leite enriquecido e salada de frutas) e 100g (1 unidade)	40g (leite enriquecido e salada de frutas) e 100g (1 unidade)	-	100g (1 unid.)	-	100g (1 unid.)
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)	10g (salada salgada)	-	10g (salada salgada)	-
Limão	15g (suco)	15g (suco)	15g (suco)	-	-	-	-
Maçã	100g (1 unidade)	100g (1 unidade)	100g (1 unidade)	100g (1 unid.)	10g (salada salgada)	100g (1 unid.)	10g (salada salgada)
Mamão	40g (leite enriquecido e salada de frutas) e 100g (fatia)	40g (leite enriquecido e salada de frutas) e	40g (leite enriquecido e salada de frutas) e	-	-	-	-



CARDÁPIO /2022 – MÊS DE JUNHO- DIURNO E NOTURNO

		150g (fatia)	150g (fatia)				
Maracujá	50g (refresco natural)	50g (refresco natural)	50g (refresco natural)	-	-	-	-
Mexerica	150g (1 unidade)	150g (1 unidade)	150g (1 unidade)	150g (1 unid.)	150g(1 unid.)	150g (1 unid.)	150g (1 unid.)

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 (06 a 11/06)	2ª semana (13 a 15/06)	3ª semana (20 a 25/06)	4ª semana (27 a 30/06)
Carne Bovina	40g (por preparação)	40g (por preparação)	50g (por preparação)	2 (preparações)	2 (preparações)	2 (preparações)	2 (preparações)
Carne suína	40g (por preparação)	40g (por preparação)	50g (por preparação)	-	-	-	-
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)	1 (preparação)
Frango – peito	50g (por preparação)	50g (por preparação)	60g (por preparação)	2 (preparações)	-	1	1

logurte, Manteiga de Leite, Queijo Mussarela e Polpa de fruta		
PRODUTOS	(06 a 15/06)	(20 a 30/06)
logurte- 200ml	-	-
Manteiga de Leite - 5g	-	-
Polpa de fruta - 60g	60g	60g
Queijo Mussarela – 5g (prato salgado) e 20g (recheio de pão)	20g	20g

DATA	PANIFICADOS
07/06	Pão francês 1 unid
09/06	Bolo de milho (50g)



CARDÁPIO /2022 – MÊS DE JUNHO- DIURNO E NOTURNO

10/06	Pão francês 1 unid
11/06	Pão francês 1 unid
14/06	Pão francês 1 unid
21/06	Pão francês 1 unid
23/06	Bolo de milho (50g)
24/06	Pão francês 1 unid
25/06	Bolo de milho (50g)
28/06	Pão francês 1 unid
30/06	Pão francês 1 unid

NOTURNO

ALIMENTOS BÁSICOS DE ESTOQUE SECO- NOTURNO			
Alimentos	Nº de refeições ao mês	Per capita	Total
Açafrão	6 x 0,3g	0,3g (preparação salgada)	1,8g
Açúcar	2 x 15g	15g (suco e refresco)	30g
Arroz	13 x 80g	80g/50g (baião)	1.040g
Extrato de tomate	-	10g (preparação salgada)	-
Farinha de mandioca	2 x 15g	15g (farofa) e 5g (tutu)	30g
Feijão	13x25g+2x15g	25g/15g (baião) e 15g (sopa)	355g
Macarrão para sopa	2 x 20g	20g (sopa)	40g
Macarrão Parafuso (macarronada)	-	60g (macarronada) e 15g (salada)	-
Óleo	19 x 5g	5ml (preparação salgada)	95mL
Sal	19 x 1g	1g (preparação salgada)	19g



CARDÁPIO /2022 – MÊS DE JUNHO- DIURNO E NOTURNO

FRUTAS, VERDURAS, LEGUMES E OVOS					
	Per capita	REFEIÇÕES POR SEMANA			
		1ª semana	2ª Semana	3ª Semana	4ª Semana
Abacaxi	10g (salada salgada) e 100g (refresco natural)		100g	-	100g
Abóbora	10g (feijão), 30g (guarnição) e 40g (caldo)	60g (guarnição e sopa)	30g (guarnição)	60g (guarnição e sopa)	30g (guarnição)
Abobrinha	15g (farofa) e 25g (guarnição)	-	-	-	-
Acerola	50g (refresco natural)	-	-	-	-
Alface	20g (salada)	-	-	-	20g (salada)
Alho	1g	6g	3g	6g	4g
Banana	20g (farofa) e 100g (1 unid.)	20g (farofa)	100g (1 unid.)	20g (farofa)	100g (1 unid.)
Batata	10g (feijão), 20g (sopa) 25g (guarnição) e 70g (purê e escondidinho),	45g (guarnição e sopa)	25g (guarnição)	45g (guarnição e sopa)	25g (guarnição)
Beterraba	25g (guarnição e salada)	-	-	-	-
Cebola	5g	30g	15g	30g	20g
Cenoura	15g (farofa e risoto), 20g (sopa e arroz a grega) e 25g (guarnição e salada)	-	-	-	-
Cheiro verde	1g	-	1g	-	1g
Chuchu	20g (sopa) e 25g (guarnição e salada)	-	-	-	-
Couve	20g (guarnição e salada)	20g (guarnição)	20g (salada)	20g (guarnição)	20g (salada)
Laranja	200g (1 unidade)	200g	10g (salada salgada)	200g	10g (salada salgada)
Maçã	10g (salada salgada) e 100g (1 unidade)	-	-	-	-
Mandioca	30g (quibebe) e 70g (escondidinho)	-	-	-	30g
Maracujá	50g (refresco natural)	-	-	-	-
Mexerica	150g (1 unidade)	150g	150g	150g	150g



CARDÁPIO /2022 – MÊS DE JUNHO- DIURNO E NOTURNO

Milho	50g	100g	50g	100g	50g
Pepino	25g (salada)	-	-	-	-
Repolho	10g (feijão), 20g (sopa) e 25g (guarnição e salada)	45g (salada e sopa)	25g (salada)	45g (salada e sopa)	25g (salada)
Tomate	15g (molho, recheio e risoto) e 30g (salada)	60g (salada)	60g (salada)	60g (salada)	90g (salada)
Vagem	20g (arroz a grega) e 25g (guarnição)	-	-	-	-
Ovos	1 un (cardápio salgado)	-	-	-	-

CARNES			
	Per capita	NÚMERO DE REFEIÇÕES POR QUINZENA	
		1ª quinzena	2ª quinzena
Carne Bovina	50g (por preparação)	4 (preparações) = 200g	5 (preparações) = 250g
Carne Suína	50g (por preparação)	-	-
Filé de Pescado	50g (por preparação)	-	-
Frango - coxa e sobrecoxa	70g (por preparação)	3 (preparações) =210g	2 (preparações) =140g
Frango – peito	60g (por preparação)	3 (preparações) =180g	3 (preparações) = 180g

Bebida Láctea, Queijo Mussarela, Polpa de fruta e frutas			
PRODUTOS	Per capita	NÚMERO DE REFEIÇÕES POR QUINZENA	
		1ª quinzena	2ª quinzena
Polpa de fruta	60g (por preparação)	1 (preparação) =60g	1 (preparação) =60g

Data	PANIFICADOS
07/06	Pão francês 1/2 unid
11/06	Pão francês 1/2 unid
21/06	Pão francês 1/2 unid
25/06	Pão francês 1/2 unid



CARDÁPIO /2022 – MÊS DE JUNHO- 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**

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
