



CARDÁPIO /2022 – MÊS DE NOVEMBRO - 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	296,51	12,45	43,94	7,88	4,63	62,63	1,12	1,28	33,48	342,47	102,05	52,36
Diurno - 6 a 10 anos	353,55	13,86	54,38	8,95	4,95	67,72	1,23	1,44	38,12	509,11	103,82	53,07
Diurno – 11 a 15 anos	409,44	16,05	63,51	10,13	5,26	71,59	1,43	1,71	43,86	513,57	105,81	58,73
Noturno	541,38	24,41	89,11	9,7	7,77	70,22	3,47	2,85	108,17	480,34	129,42	55,62

	% de macronutrientes		
	Proteína	Carboidrato	Lipídio
Diurno – 4 a 5 anos	16,8	59,27	23,93
Diurno - 6 a 10 anos	15,68	61,52	22,79
Diurno – 11 a 15 anos	15,68	62,05	22,27
Noturno	18,04	65,84	16,12



CARDÁPIO /2022 – MÊS DE NOVEMBRO - DIURNO E NOTURNO

DIURNO

DIAS	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
31/10 a 04/11 Matutino-9h Vespertino- 15	- Salada de beterraba com cheiro verde -Arroz Maria Izabel	-Refresco natural de caju (fruta ou polpa) -Pão francês com carne moída ao molho de tomate - Manga em fatias	FERIADO	- Leite com cacau em pó ou milkshake - Pão de queijo	-Vinagrete - Galinhada (peito) - Melancia em fatias	-
07 a 11/11 Matutino-9h Vespertino- 15h	-Macarrão com frango desfiado ao molho de tomate (peito) e queijo mussarela gratinado	- Iogurte - Bolo simples -Maçã	- Filé de pescado com batatas ao molho de tomate - Arroz branco - Banana	- Refresco natural de acerola (fruta ou polpa) - Pão francês com ovos mexidos e cenoura ralada	Sopa de legumes (macarrão, carne, batata, cenoura, repolho, feijão e açafrão). - Pão em fatias	-
14 a 19/11 Matutino-9h Vespertino- 15h	RECESSO	FERIADO	- Salada de repolho e tomate -Frango (coxa e sobrecoxa) com batatas ao molho de açafrão -Arroz - Manga em fatias	- Leite com cacau em pó ou milkshake - Pão de queijo	-Vinagrete - Galinhada (peito) - Melancia em fatias	- Salada de repolho e tomate - Arroz Maria Izabel
21 a 26/11 Matutino-9h Vespertino- 15h	-Macarrão com frango desfiado ao molho de tomate (peito) e queijo mussarela gratinado	- Iogurte - Bolo simples -Maçã	- Filé de pescado com batatas ao molho de tomate - Arroz branco - Banana	- Refresco natural de acerola (fruta ou polpa) - Pão francês com ovos mexidos e cenoura ralada	Sopa de legumes (macarrão, carne, batata, cenoura, repolho, feijão e açafrão). - Pão em fatias	- Salada de repolho e tomate - Arroz Maria Izabel
28/11 a 02/12 Matutino-9h Vespertino- 15h	- Salada de beterraba com cheiro verde -Arroz Maria Izabel	-Refresco natural de caju (fruta ou polpa) -Pão francês com carne moída ao molho de tomate	- Salada de repolho e tomate -Frango (coxa e sobrecoxa) com batatas ao molho de açafrão -Arroz - Manga em fatias	- Leite com cacau em pó ou milkshake - Pão de queijo	- Vinagrete - Galinhada (peito) -Melancia em fatias	-



CARDÁPIO /2022 – MÊS DE NOVEMBRO - DIURNO E NOTURNO

NOTURNO

DIAS	-SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
31/10 a 04/11 Noturno 19h	-Salada de beterraba com cheiro verde -Arroz Maria Izabel -Purê de batata - Feijão	-Salada de repolho e tomate - Galinhada (peito de frango) - Cenoura ao molho - Tutu de feijão	FERIADO	-Salada de alface, acelga e cheiro verde -Carne de panela - Abóbora kabutiá ao molho - Arroz -Feijão	-Vinagrete - Galinhada (peito de frango) -Batata sauté - Feijão de caldo - Melancia em fatias	-
07 a 11/11 Noturno 19h	-Salada de repolho, abacaxi e cheiro verde -Macarrão com frango desfiado ao molho de tomate (peito) e queijo mussarela gratinado - Arroz/Feijão	- Vinagrete -Frango (coxa e sobrecoxa) assado com batatas - Arroz - Feijão -Maçã	- Salada de alface e tomate - Filé de pescado com batatas ao molho de tomate - Arroz branco - Banana	- Refresco natural de acerola (fruta ou polpa) - Salada de beterraba e cheiro verde -Galinhada (peito de frango) - Milho refogado - Feijão de caldo	-Sopa de legumes (macarrão, carne, batata, cenoura, repolho, feijão e açafrão). - Pão em fatias	-
14 a 19/11 Noturno 19h	RECESSO	FERIADO	- Salada de repolho e tomate -Frango (coxa e sobrecoxa) com batatas ao molho de açafrão -Arroz -Feijão de caldo - Manga em fatias	-Salada de alface, acelga e cheiro verde -Carne de panela - Abóbora kabutiá ao molho - Arroz -Feijão	-Vinagrete - Galinhada (peito de frango) -Batata sauté - Feijão de caldo - Melancia em fatias	- Salada de repolho e tomate - Arroz Maria Izabel -Purê de batata - Feijão
21 a 26/11 Noturno 19h	-Salada de repolho, abacaxi e cheiro verde -Macarrão com frango desfiado ao molho de tomate (peito) e queijo mussarela gratinado - Arroz/Feijão	- Vinagrete -Frango (coxa e sobrecoxa) assado com batatas - Arroz - Feijão -Maçã	- Salada de alface e tomate - Filé de pescado com batatas ao molho de tomate - Arroz branco - Banana	- Refresco natural de acerola (fruta ou polpa) - Salada de beterraba e cheiro verde -Galinhada (peito de frango) - Milho refogado - Feijão de caldo	-Sopa de legumes (macarrão, carne, batata, cenoura, repolho, feijão e açafrão). - Pão em fatias	- Salada de repolho e tomate - Arroz Maria Izabel -Purê de batata - Feijão
28/11 a 02/12 Noturno 19h	- Salada de beterraba com cheiro verde -Arroz Maria Izabel -Purê de batata - Feijão	-Salada de repolho e tomate - Galinhada (peito de frango) - Cenoura ao molho - Tutu de feijão	- Salada de repolho e tomate -Frango (coxa e sobrecoxa) com batatas ao molho de açafrão -Arroz -Feijão de caldo - Manga em fatias	-Salada de alface, acelga e cheiro verde -Carne de panela - Abóbora kabutiá ao molho - Arroz -Feijão	-Vinagrete - Galinhada (peito de frango) -Batata sauté - Feijão de caldo - Melancia em fatias	-



CARDÁPIO /2022 – MÊS DE NOVEMBRO - 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	7	0,3g	0,3g	0,3g
Açúcar	4 (refresco natural) 3 (leite com cacau) 2 (bolo)	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	11 (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%)	3	3g (leite com cacau)	4g (leite com cacau)	5g (leite com cacau)
Extrato de tomate	6	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 simples)	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	2 (sopa)	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	3 (Leite com cacau)	3g (purê), 20g (para diluir com água)	3g (purê), 25g (para diluir com água)	3g (purê), 25g (para diluir com água)
Leite líquido	2 (bolo)	14ml (bolo de milho), 20ml (purê), 30ml	14ml (bolo de milho), 20ml (purê),	14ml (bolo de milho), 20ml (purê), 50ml (molho branco),



CARDÁPIO /2022 – MÊS DE NOVEMBRO - DIURNO E NOTURNO

	3 (Leite com cacau)	(molho branco), 150ml (café da manhã e lanche da tarde)	50ml (molho branco), 180ml (café da manhã e lanche da tarde)	200ml (café 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	19 (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)
Queijo ralado	-	7g (bolo de milho)	7g (bolo de milho)	7g (bolo de milho)
Sal	19 (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 31 a 04/11	2ª semana 07 a 11/11	3ª semana 14 a 19/11	4ª semana 21 a 26/11	5ª semana 28 a 02/12
Alho	0,5g (por preparação)	1g (por preparação)	1g (por preparação)	3 (preparações)	4 (preparações)	3 (preparações)	5 (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	20g (sopa), 25g	20g (sopa), 25g	-	1 (guarnição)	1 (guarnição)	1 (guarnição)	1 (guarnição)



CARDÁPIO /2022 – MÊS DE NOVEMBRO - DIURNO E NOTURNO

	(guarnição) e 50g (escondidinho e purê)	(guarnição) e 70g (escondidinho e purê)	(guarnição) e 70g (escondidinho e purê)		1 (sopa)		1 (sopa)	
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)	5 (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 (recheio de pão) 1 (sopa)	-	1 (recheio de pão) 1 (sopa)	-
Cheiro verde	1g (por preparação)	1g (por preparação)	1g (por preparação)	1 (salada)	-	-	-	1 (salada)
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)	-	-	-	-	
Melancia	180g (sobremesa)	180g (sobremesa)	180g (sobremesa)	180g (sobremesa)	-	180g (sobremesa)	-	180g (sobremesa)



CARDÁPIO /2022 – MÊS DE NOVEMBRO - 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)	-	1 (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)	-	3 (salada)	1 (salada)	2 (salada)
Ovos – 1 un (cardápio salgado) e 7,5 g (bolo)	1 unid.	1 unid.	1 unid.	-	1 (bolo) 1 (ovo com pão)	-	1 (bolo) 1 (ovo com pão)	

FRUTAS								
ALIMENTO	Quantidade per capita 4 a 5 anos	Quantidade per capita 6 a 10 anos	Quantidade per capita11 a 14 anos	NÚMERO DE REFEIÇÕES POR SEMANA				
				1ª semana	2ª semana	3ª semana	4ª semana	5ª semana
				31 a 04/11	07 a 11/11	14 a 19/11	21 a 26/11	28 a 02/12
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)	-	-	-	-	



CARDÁPIO /2022 – MÊS DE NOVEMBRO - DIURNO E NOTURNO

Acerola	50g (refresco natural)	50g (refresco natural)	50g (refresco natural)	-	1 (refresco natural)	-	1 (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)	-	100g (1 unid.)	-	100g (1 unid.)	
Caju	50g (refresco natural)	50g (refresco natural)	50g (refresco natural)	1 (refresco natural)	-	-	-	1 (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)	-	100g (sobremesa)	-	100g (sobremesa)	-
Manga	40g (salada de frutas e leite enriquecido) e 10g (salada salgada) 100g (sobremesa)	40g (salada de frutas e leite enriquecido) e 10g (salada salgada) 100g (sobremesa)	40g (salada de frutas e leite enriquecido) e 10g (salada salgada) 100g (sobremesa)	-	-	100g (sobremesa)	-	100g (sobremesa)
Melancia	150g (fatia)	180g (fatia)	180g (fatia)	1 unidade	-	1 unidade	-	1 unidade
Melão	100g (1 fatia)	120g (1 fatia)	120g (1 fatia)	-	-	-	-	-



CARDÁPIO /2022 – MÊS DE NOVEMBRO - DIURNO E NOTURNO

Mexerica	150g (1 unidade)	150g (1 unidade)	150g (1 unidade)	-	-	-	-	-
-----------------	-------------------	------------------	----------------------	---	---	---	---	---

CARNES						
	Per capita	NÚMERO DE REFEIÇÕES POR SEMANA				
		1ª semana 31 a 04/11	2ª semana 07 a 11/11	3ª semana 14 a 19/11	4ª semana 21 a 26/11	5ª semana 28 a 02/12
Carne Bovina	50g (por preparação)	2 (preparação) 100g	1 (preparação)= 50g	1 (preparação)= 50g	2 (preparação) 100g	2 (preparação) 100g
Carne Suína	50g (por preparação)	-	-	-	-	-
Filé de Pescado	50g (por preparação)	-	1 (preparação)= 50g	-	1 (preparação)= 50g	-
Frango - coxa e sobrecoxa	70g (por preparação)	-	-	1 (preparação) = 70g	-	1 (preparação) = 70g
Frango – peito	60g (por preparação)	1 (preparação) = 60g	1 (preparação) = 60g	1 (preparação) = 60g	1 (preparação) = 60g	1 (preparação) = 60g

logurte, Manteiga de Leite, Queijo Mussarela e Polpa de fruta		
PRODUTOS	31 a 18/11	21 a 02/12
logurte- 200ml	200ml	200ml
Manteiga de Leite - 5g	-	-
Polpa de fruta - 60g	120g	120g
Queijo Mussarela – 5g (prato salgado) e	5g	5g



CARDÁPIO /2022 – MÊS DE NOVEMBRO - DIURNO E NOTURNO

20g (recheio de pão)		
----------------------	--	--

DATA	PANIFICADOS
01/11	Pão francês 1 unid
03/11	Pão de queijo (50g)
08/11	Bolo 1 unid
10/11	Pão francês 1 unid
17/11	Pão de queijo (50g)
22/11	Bolo 1 unid
24/11	Pão francês 1 unid
29/11	Pão francês 1 unid
01/12	Pão de queijo (50g)



CARDÁPIO /2022 – MÊS DE NOVEMBRO - DIURNO E NOTURNO

NOTURNO

ALIMENTOS BÁSICOS - NOTURNO			
Alimentos	Nº de refeições ao mês	Per capita	Total
Açafrão	11 x 0,3g	0,3g (preparação salgada)	3,3g
Açúcar	2 x 15g	15g (suco e refresco)	30g
Arroz	22 x 80g	80g/50g (baião)	1.760g
Extrato de tomate	4x10g	10g (preparação salgada)	40g
Farinha de mandioca	2x5g	15g (farofa) e 5g (tutu)	10g
Feijão	20x25g+2x15g	25g/15g (baião) e 15g (sopa)	530g
Macarrão para sopa	2x20g	20g (sopa)	40g
Macarrão Parafuso (macarronada)	2x25g	60g (macarronada s/arroz) 25g(macarronada c/arroz) e 15g (salada)	50g
Óleo	24 x 5g	5ml (preparação salgada)	120g
Sal	24 x 1g	1g (preparação salgada)	24g

FRUTAS, VERDURAS, LEGUMES E OVOS						
	Per capita	REFEIÇÕES POR SEMANA				
		1ª semana 31 a 04/11	2ª semana 07 a 11/11	3ª semana 14 a 19/11	4ª semana 21 a 26/11	5ª semana 28 a 02/12
Abacaxi	10g (salada salgada) e 100g (refresco natural) 150 (sobremesa)	-	10g (salada salgada)	-	10g (salada salgada)	-
Abóbora	10g (feijão), 30g (guarnição) e 40g (caldo)	30g (1 guarnições)	-	30g (1 guarnições)	-	30g (1 guarnições)
Abobrinha	15g (farofa) e 25g (guarnição)	-	-	-	-	-



CARDÁPIO /2022 – MÊS DE NOVEMBRO - DIURNO E NOTURNO

Acerola	50g (refresco natural)	-	50g	-	50g	
Alface	20g (salada)	20g (salada)	20g (salada)	20g (salada)	20g	20g
Alho	1g	4g	5g	4g	6g	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),	95g (1 guarnição e 1 purê)	70g (2 guarnição e 1 sopa)	95g (1 guarnição e 1 purê)	140g (2 guarnição, 1 sopa 1 purê)	120g (2 guarnição e 1 purê)
Beterraba	25g (guarnição e salada)	25g (1 salada)	25g (1 salada)	-	25g (1 salada)	25g (1 salada)
Caju	50g (refresco natural)	-	-	-	-	
Cebola	5g	20g	25g	20g	30g	25g
Cenoura	15g (farofa e risoto), 20g (sopa e arroz a grega) e 25g (guarnição e salada)	25g (1 salada)	20g (1 sopa)	-	20g (1 sopa)	25g (1 salada)
Cheiro verde	1g	2g	2g	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)		100g (sobremesa)	-	100g (sobremesa)	
Mandioca	30g (quibebe) e 70g (escondidinho)	-	-	-	-	
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)	-	-	-	-	



CARDÁPIO /2022 – MÊS DE NOVEMBRO - DIURNO E NOTURNO

Melão	150g (1 fatia)	-	-	-	-	-
Mexerica	150g (1 unidade)	-	-	-	-	-
Milho	50g	-	50g	-	50g	-
Pepino	25g (salada)	-	-	-	-	-
Quiabo	25g (guarnição)	-	-	-	-	-
Repolho	10g (feijão), 20g (sopa) e 25g (guarnição e salada)	25g (1 salada)	45g (1 salada e 1 sopa)	50g (2 saladas)	70g (2 saladas e 1 sopa)	50g (2 saladas)
Tomate	15g (molho, recheio e risoto) e 30g (salada)	60g (2 saladas)	75g (2 saladas) (1 molho)	90g (3 saladas)	105g (3 saladas) (1 molho)	90g (3 saladas)
Vagem	20g (arroz a grega) e 25g (guarnição)	-	-	-	-	-
Ovos	1 un (cardápio salgado)	-	-	-	-	-

CARNES						
	Per capita	NÚMERO DE REFEIÇÕES POR SEMANA				
		1ª semana 31 a 04/11	2ª semana 07 a 11/11	3ª semana 14 a 19/11	4ª semana 21 a 26/11	5ª semana 28 a 02/12
Carne Bovina	50g (por preparação)	2 (preparações)= 100g	1 (preparação)= 50g	2 (preparações)= 100g	2 (preparações)= 100g	2 (preparações)= 100g
Carne Suína	50g (por preparação)	-	-	-	-	-
Filé de Pescado	50g (por preparação)	-	1 (preparação) 50g	-	1 (preparação) 50g	-
Frango - coxa e sobrecoxa	70g (por preparação)	-	1 (preparação) = 70g	1 (preparação) = 70g	1 (preparação) = 70g	1 (preparação) = 70g
Frango – peito	60g (por preparação)	2 (preparações) = 120g	2 (preparações) = 120g	1 (preparação) = 60g	2 (preparações) = 120g	2 (preparações) = 120g



CARDÁPIO /2022 – MÊS DE NOVEMBRO - DIURNO E NOTURNO

Bebida Láctea, Queijo Mussarela, Polpa de fruta e frutas			
PRODUTOS	Per capita	NÚMERO DE REFEIÇÕES	
		31 a 18/11	21 a 02/12
Polpa de fruta	60g (por preparação)	60g	60g
Queijo mussarela	20g (recheio e macarrão) e 5g (gratinar)	50g (1 macarrão)	50g (1 macarrão)

DATA	PANIFICADOS
11/11	Pão francês 1 unid
25/11	Pão francês 1 unid



CARDÁPIO /2022 – MÊS DE NOVEMBRO - 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, 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