



CARDÁPIO /2022 – 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	285,2	13,57	41,16	7,36	2,1	68,83	1,24	1,54	37,57	309,93	102,06	76,27
Diurno - 6 a 10 anos	346,85	14,93	52,92	8,38	2,47	73,67	1,38	1,71	43,06	472,14	107,2	78,3
Diurno – 11 a 15 anos	406,68	17,43	62,73	9,56	2,77	75,45	1,59	2,02	49,33	476,07	110,41	90,44
Noturno	551,72	23,85	91,91	9,85	7,87	60,21	3,7	3,14	108,27	473,1	164,03	59,54

	% de macronutrientes		
	Proteína	Carboidrato	Lipídio
Diurno – 4 a 5 anos	19,04	57,73	23,24
Diurno - 6 a 10 anos	17,21	61,03	21,76
Diurno – 11 a 15 anos	17,14	61,7	21,16
Noturno	17,29	66,64	16,07



CARDÁPIO /2022 – MÊS DE DEZEMBRO - DIURNO E NOTURNO

DIURNO

DIAS	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
05 a 09/12 Matutino -9h Vespertino o-15h	-Macarrão com carne ao molho de tomate	- Iogurte - Enroladinho de queijo - Banana	- Salada de repolho e tomate - Frango (coxa e sobrecoxa) com batatas ao molho de açafrão - Arroz - Melancia	- Refresco natural de acerola (fruta ou polpa) - Sanduíche saudável (pão francês com tomate em rodela, alface e queijo mussarela)	-Sopa de legumes (macarrão, carne, batata, cenoura, repolho, feijão e açafrão) - Pão em fatias	- Vinagrete - Galinhada (peito)
12 a 16/12 Matutino -9h Vespertino o-15h	-Salada de repolho e tomate -Arroz Maria Izabel	-Refresco natural de acerola (fruta ou polpa) -Pão francês com carne moída ao molho de tomate	- Salada de repolho e tomate -Escondidinho de batata com frango (peito) desfiado -Arroz - Melancia em fatias	- Iogurte - Enroladinho de queijo - Banana	-Salada de alface e tomate -Estrogonofe de frango (peito) - Arroz	-

NOTURNO

DIAS	-SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
05 a 09/12 Noturno 19h	- Salada de repolho e tomate -Macarrão com carne ao molho de tomate - Abóbora kabutiá ao molho - Arroz/Feijão	-Salada de alface e cheiro verde -Carne de panela - Farofa de cenoura ralada -Feijão -Banana	- Salada de repolho e tomate -Frango (coxa e sobrecoxa) com batatas ao molho de açafrão - Arroz - Feijão - Melancia	- Refresco natural de acerola (fruta ou polpa) - Salada de beterraba com cheiro verde -Arroz Maria Izabel - Cenoura ao molho - Feijão	-Sopa de legumes (macarrão, carne, batata, cenoura, repolho, feijão e açafrão) - Pão em fatias	-Vinagrete - Galinhada (peito) - Milho refogado - Feijão
12 a 16/12 Noturno 19h	-Salada de repolho e tomate -Quibebe de mandioca com carne - Arroz - Feijão	-Vinagrete -Frango (coxa e sobrecoxa) assado com batatas - Arroz - Feijão	-Salada de alface e cheiro verde -Escondidinho de batata com frango (peito) desfiado -Arroz -Feijão -Melancia	- Salada de repolho e tomate - Almôndegas - Purê de batata - Arroz/Feijão - Banana	-Salada de repolho e tomate -Quibebe de mandioca com carne -Arroz -Feijão	-



CARDÁPIO /2022 – 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
Açafrão	3	0,3g	0,3g	0,3g
Açúcar	2 (refresco natural)	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	5 (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)
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	1 (molho branco)	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	1 (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	-	1g (bolo)	1g (bolo)	1g (bolo)
Leite em pó	-	3g (purê), 20g (para diluir com água)	3g (purê), 25g (para diluir com água)	3g (purê), 25g (para diluir com água)



CARDÁPIO /2022 – MÊS DE DEZEMBRO - DIURNO E NOTURNO

Leite líquido	1 (molho)	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 manhã e lanche da tarde)
Macarrão Padre Nosso (sopa)	1 (sopa)	15g (sopa)	20g (sopa)	20g (sopa)
Macarrão Parafuso	1 (macarronada)	10g (salada), 25g (macarronada)	15g (salada), 40g (macarronada)	15g (salada), 60g (macarronada)
Óleo	8 (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	8 (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 05 a 09/12	2ª semana 12 a 16/12
Alho	0,5g (por preparação)	1g (por preparação)	1g (por preparação)	3 (preparações)	5 (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)	1 (sanduíche)	1 (salada)
Batata	20g (sopa e (guarnição) e	20g (sopa), 25g (guarnição) e	20g (sopa), 25g (guarnição) e 70g	-	



CARDÁPIO /2022 – MÊS DE DEZEMBRO - DIURNO E NOTURNO

	50g (escondidinho e purê)	70g (escondidinho e purê)	(escondidinho e purê)	1 (guarnição) 1 (sopa)	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)	5 (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 (sopa)	-
Cheiro verde	1g (por preparação)	1g (por preparação)	1g (por 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)	-	-
Mandioca	25g (quibebe) e 50g (escondidinho)	30g (quibebe) e 70g (escondidinho)	30g (quibebe) e 70g (escondidinho)	-	-
Melancia	180g (sobremesa)	180g (sobremesa)	180g (sobremesa)	1 (sobremesa)	1 (sobremesa)
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) 1 (sopa)	2 (salada)
Tomate	25g (salada), 20g(sanduíche) e 15g	30g (salada), 20g (sanduíche) e 15g (molho) 15g (quibe)	30g (salada), 20g ((sanduíche) e 15g (molho) 15g (quibe)	1 (salada) 1 (sanduíche)	3 (salada) 3 (molho)



CARDÁPIO /2022 – MÊS DE DEZEMBRO - DIURNO E NOTURNO

	(molho) 10g (quibe)				
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 05 a 09/12	2ª semana 12 a 16/12
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)	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)	-	1 unidade
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)	-	-



CARDÁPIO /2022 – MÊS DE DEZEMBRO - DIURNO E NOTURNO

Maçã	100g (1 unidade)	100g (1unidade)	100g (1 unidade)	-	-
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)	-	-
Melancia	150g (fatia)	180g (fatia)	180g (fatia)	1 unidade	1 unidade
Melão	100g (1 fatia)	120g (1 fatia)	120g (1 fatia)	-	-
Mexerica	150g (1 unidade)	150g (1 unidade)	150g (1 unidade)	-	-

CARNES			
	Per capita	NÚMERO DE REFEIÇÕES POR SEMANA	
		1ª semana 05 a 09/12	2ª semana 12 a 16/12
Carne Bovina	50g (por preparação)	2 (preparações) = 100g	2 (preparações) =100g
Carne Suína	50g (por preparação)	-	-
Filé de Pescado	50g (por preparação)	-	-
Frango - coxa e sobrecoxa	70g (por preparação)	1 (preparação) = 70g	-
Frango – peito	60g (por preparação)	-	2 (preparação) = 120g



CARDÁPIO /2022 – MÊS DE DEZEMBRO - DIURNO E NOTURNO

logurte, Manteiga de Leite, Queijo Mussarela e Polpa de fruta		
PRODUTOS	05 a 09/12	12 a 16/12
logurte - 200ml	200ml	200ml
Manteiga de Leite - 5g	-	-
Polpa de fruta - 60g	120g	120g
Queijo Mussarela – 5g (prato salgado) e 20g (recheio de pão)	20g	5g

DATA	PANIFICADOS
06/12	Enroladinho de queijo 1 unid
08/12	Pão francês 1 unid
09/12	Pão francês ½ unid
13/12	Pão francês 1 unid
15/12	Enroladinho de queijo 1 unid



CARDÁPIO /2022 – MÊS DE DEZEMBRO - DIURNO E NOTURNO

NOTURNO

ALIMENTOS BÁSICOS - NOTURNO			
Alimentos	Nº de refeições ao mês	Per capita	Total
Açafrão	5 x 0,3g	0,3g (preparação salgada)	1,5g
Açúcar	1 x 15g	15g (suco e refresco)	15g
Arroz	10 x 80g	80g/50g (baião)	800g
Extrato de tomate	3x10g	10g (preparação salgada)	30g
Farinha de mandioca	1x5g	15g (farofa) e 5g (tutu)	5g
Feijão	10x25g+1x15g	25g/15g (baião) e 15g (sopa)	265g
Macarrão para sopa	1x20g	20g (sopa)	20g
Macarrão Parafuso (macarronada)	1x25g	60g (macarronada s/arroz) 25g(macarronada c/arroz) e 15g (salada)	25g
Óleo	11 x 5g	5ml (preparação salgada)	55g
Sal	11 x 1g	1g (preparação salgada)	11g

FRUTAS, VERDURAS, LEGUMES E OVOS			
	Per capita	REFEIÇÕES POR SEMANA	
		1ª semana 05 a 09/12	2ª semana 12 a 16/12
Abacaxi	10g (salada salgada) e 100g (refresco natural) 150 (sobremesa)	-	-
Abóbora	10g (feijão), 30g (guarnição) e 40g (caldo)	30g (1 guarnições)	-
Abobrinha	15g (farofa) e 25g (guarnição)	-	-
Acerola	50g (refresco natural)	50g	-
Alface	20g (salada)	20g	20g
Alho	1g	5g	6g



CARDÁPIO /2022 – MÊS DE DEZEMBRO - DIURNO E NOTURNO

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),	45g (1 guarnição e 1 sopa)	165g (1 guarnição, 1 purê e 1 escondidinho)
Beterraba	25g (guarnição e salada)	-	25g (1 salada)
Caju	50g (refresco natural)	-	-
Cebola	5g	25g	30g
Cenoura	15g (farofa e risoto), 20g (sopa e arroz a grega) e 25g (guarnição e salada)	60g (1 salada, 1 farofa e 1 sopa)	-
Cheiro verde	1g	2g	1g
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) e 70g (escondidinho)	-	60g 2 (quibebe)
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)	-	-
Melão	150g (1 fatia)	-	-
Mexerica	150g (1 unidade)	-	-
Milho	50g	-	50g
Pepino	25g (salada)	-	-
Quiabo	25g (guarnição)	-	-
Repolho	10g (feijão), 20g (sopa) e 25g (guarnição e salada)	70g (2 saladas e 1 sopa)	75g (3 saladas)
Tomate	15g (molho, recheio e risoto) e 30g (salada)	60g (2 saladas)	165g (5 saladas e 1 molho)



CARDÁPIO /2022 – MÊS DE DEZEMBRO - DIURNO E NOTURNO

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

CARNES			
	Per capita	NÚMERO DE REFEIÇÕES POR SEMANA	
		1ª semana 05 a 09/12	2ª semana 12 a 16/12
Carne Bovina	50g (por preparação)	4 (preparações) = 200g	3 (preparações) = 150g
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 (preparação) = 120g

Bebida Láctea, Queijo Mussarela, Polpa de fruta e frutas			
PRODUTOS	Per capita	NÚMERO DE REFEIÇÕES	
		05 a 09/12	12 a 16/12
Polpa de fruta	60g (por preparação)	-	60g
Queijo mussarela	20g (recheio e macarrão) e 5g (gratinar)	-	5g (1 escondidinho)

DATA	PANIFICADOS
09/12	Pão francês ½ unid



CARDÁPIO /2022 – 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 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