



CARDÁPIO DIURNO E NOTURNO - MÊS DE JANEIRO E FEVEREIRO 2023

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	320,47	12,41	48,11	8,71	5,18	95	0,97	1,27	37,52	312,08	89,42	42,43
Diurno - 6 a 10 anos	385,27	13,97	60,28	9,81	5,58	103,38	1,11	1,47	43,6	461,72	103,97	45,09
Diurno - 11 a 15 anos	445,41	16,13	70,46	11,01	5,81	106,87	1,27	1,72	48,79	466,7	104,08	45,11
Noturno	584,3	23,86	99,31	10,18	8,4	72,64	3,31	2,74	110,22	451,85	189,26	71,62

	% de macronutrientes		
	Proteína	Carboidrato	Lipídio
Diurno - 4 a 5 anos	15,5	60,05	24,45
Diurno - 6 a 10 anos	14,5	62,59	22,91
Diurno - 11 a 15 anos	14,49	63,27	22,24
Noturno	16,33	67,99	15,68



CARDÁPIO DIURNO E NOTURNO - MÊS DE JANEIRO E FEVEREIRO 2023

DIURNO

DIAS	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
16 a 20/01 Matutino-9h Vespertino- 15h	PLANEJAMENTO INICIAL	PLANEJAMENTO INICIAL	- Salada de tomate acebolado -Picadinho de carne suína com batata - Arroz - Laranja	-Refresco natural de abacaxi (fruta ou polpa) -Pão francês com queijo muçarela derretido	- Salada de tomate e repolho -Frango (coxa e sobrecoxa) com batata ao molho de açafrão - Arroz - Banana
23 a 27/01 Matutino-9h Vespertino- 15h	-Salada de beterraba com cheiro verde -Arroz com Carne Suína -Melancia	-Refresco natural de acerola (fruta ou polpa) - Pão francês com carne moída	- Salada de alface e tomate - Strogonofe de frango (peito) - Arroz	- Iogurte - Pão de queijo - Banana	-Salada de batata e cenoura cozidos -Galinhada (coxa e sobrecoxa) - Abacaxi em rodela
30/01 a 03/02 Matutino-9h Vespertino- 15h	- Macarrão a bolonhesa (carne moída e queijo gratinado)	- Leite enriquecido com abacate - Bolo simples	- Salpicão de frango (peito) com cenoura e maçã -Arroz -Laranja	-Refresco natural de abacaxi (fruta ou polpa) -Pão francês com queijo muçarela derretido	-Salada de tomate e repolho -Frango (coxa e sobrecoxa) com batata ao molho de açafrão - Arroz - Banana
06 a 10/02 Matutino-9h Vespertino- 15h	-Salada de beterraba com cheiro verde -Arroz com Carne Suína - Melancia	-Refresco natural de acerola (fruta ou polpa) - Pão francês com carne moída	- Salada de alface e tomate - Strogonofe de frango (peito) - Arroz	- Iogurte - Pão de queijo - Banana	-Salada de batata e cenoura cozidos -Galinhada (coxa e sobrecoxa) - Abacaxi em rodela
13 a 17/02 Matutino-9h Vespertino- 15h	- Macarrão a bolonhesa (carne moída e queijo gratinado)	- Leite enriquecido com abacate - Bolo simples	-Salpicão de frango (peito) com cenoura e maçã -Arroz - Laranja	-Refresco natural de abacaxi (fruta ou polpa) -Pão francês com queijo muçarela derretido	-Salada de tomate e repolho -Frango (coxa e sobrecoxa) com batata ao molho de açafrão - Arroz - Banana
20 a 24/02 Matutino-9h Vespertino- 15h	RECESSO	FERIADO	RECESSO	- Iogurte - Pão de queijo - Banana	-Salada de batata e cenoura cozidos -Galinhada (coxa e sobrecoxa) - Abacaxi em rodela



NOTURNO

DIAS	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
16 a 20/01 Noturno 19h	PLANEJAMENTO INICIAL	PLANEJAMENTO INICIAL	- Salada de tomate acebolado -Picadinho de carne suína com batata - Arroz/Feijão - Laranja	- Salada de repolho e abacaxi - Arroz Maria Izabel - Abóbora kabutiá ao molho - Feijão	- Salada de tomate e repolho -Frango (coxa e sobrecoxa) com batata ao molho de açafrão - Arroz/Feijão - Banana
23 a 27/01 Noturno 19h	-Refresco natural de acerola (fruta ou polpa) - Salada de beterraba com cheiro verde -Arroz com carne suína - Abobrinha - Feijão	- Vinagrete - Galinhada (peito) - Milho verde - Feijão - Melancia	- Salada de alface e tomate - Stroganofe de frango (peito) - Arroz - Batatas coradas	- Salada de repolho, cenoura ralada e maçã - Carne suína com mandioca - Arroz/Feijão - Banana	- Salada de batata e cenoura cozidos -Galinhada (coxa e sobrecoxa) - Feijão - Abacaxi em rodela
30/01 a 03/02 Noturno 19h	- Salada de tomate acebolado -Picadinho de carne suína com batata - Arroz - Feijão	- Salada de cenoura ralada, couve em tirinhas finas e cheiro verde - Escondidinho de batata com frango (peito) - Arroz/Feijão - Maçã	- Salpicão de frango (peito) com cenoura e maçã -Arroz/Feijão -Laranja	- Vinagrete - Arroz Maria Izabel - Abóbora kabutiá ao molho - Feijão	- Salada de tomate e repolho -Frango (coxa e sobrecoxa) com batata ao molho de açafrão - Arroz/Feijão - Banana
06 a 10/02 Noturno 19h	- Refresco natural de acerola (fruta ou polpa) - Salada de beterraba com cheiro verde -Arroz com carne suína - Abobrinha - Feijão	- Vingrete - Galinhada (peito) - Milho verde - Feijão - Melancia	- Salada de alface e tomate - Stroganofe de frango (peito) - Arroz - Batatas coradas	- Salada de repolho, cenoura ralada e maçã - Carne suína com mandioca - Arroz/Feijão - Banana	- Salada de batata e cenoura cozidos -Galinhada (coxa e sobrecoxa) - Feijão - Abacaxi em rodela
13 a 17/02 Noturno 19h	- Salada de tomate acebolado -Picadinho de carne suína com batata - Arroz - Feijão	-Salada de cenoura ralada, couve em tirinhas finas e cheiro verde -Escondidinho de batata com frango (peito) - Arroz/Feijão - Maçã	- Salpicão de frango (peito) com cenoura e maçã - Arroz/Feijão - Laranja	- Vinagrete - Arroz Maria Izabel - Abóbora kabutiá ao molho - Feijão	- Salada de tomate e repolho -Frango (coxa e sobrecoxa) com batata ao molho de açafrão - Arroz/Feijão - Banana
20 a 24/02 Noturno 19h	RECESSO	FERIADO	RECESSO	- Salada de repolho, cenoura ralada e maçã - Carne suína com mandioca - Arroz - Feijão - Banana	- Salada de batata e cenoura cozidos -Galinhada (coxa e sobrecoxa) - Feijão - Abacaxi em rodela



CARDÁPIO DIURNO E NOTURNO - MÊS DE JANEIRO E FEVEREIRO 2023

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	5 (refresco natural) 2 (leite enriquecido) 2 (bolo)	3g (leite com cacau), 5g (café, fruta caramelada e leite enriquecido), 7g (bolo), 10g (suco e refresco) e 15g (leite caramelado)	4g (leite com cacau), 5g (café, fruta caramelada e leite enriquecido), 7g (bolo de milho), 15g (suco e refresco) e 20g (leite caramelado e canjica)	5g (com leite com cacau), 5g (café, fruta caramelada e leite enriquecido), 7g (bolo de milho), 15g (suco e refresco) e 20g (leite caramelado e canjica)
Arroz	13 (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	2 (bolo simples) 2 (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	-	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	2 (Leite enriquecido)	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) + 2 (molho)	14ml (bolo de milho), 20ml (purê), 30ml	14ml (bolo de milho), 20ml (purê),	14ml (bolo de milho), 20ml (purê), 50ml (molho)



CARDÁPIO DIURNO E NOTURNO - MÊS DE JANEIRO E FEVEREIRO 2023

	branco) 2 (Leite enriquecido)	(molho branco), 150ml (café da manhã e lanche da tarde)	50ml (molho branco), 180ml (café da manhã e lanche da tarde)	branco), 200ml (café da manhã e lanche da tarde)
Macarrão Padre Nosso (sopa)	-	15g (sopa)	20g (sopa)	20g (sopa)
Macarrão Parafuso	2 (macarronada)	10g (salada), 25g (macarronada)	15g (salada), 40g (macarronada)	15g (salada), 60g (macarronada)
Óleo	17 (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	17 (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 16 a 20/01	2ª semana 23 a 27/01	3ª semana 30/01 a 03/02	4ª semana 06 a 10/02	5ª semana 13 a 17/02	6ª semana 20 a 24/02
Alho	0,5g (por preparação)	1g (por preparação)	1g (por preparação)	2 (preparações)	4 (preparações)	3 (preparações)	4 (preparações)	3 (preparações)	1 (preparação)
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 (salada)	-	1 (salada)	-	-
Batata	20g (sopa e guarnição) e 50g	20g (sopa), 25g (guarnição) e 70g	20g (sopa), 25g (guarnição) e 70g	2 (guarnições)	1 (guarnição)	1 (guarnição)	1 (guarnição)	1 (guarnição)	1 (guarnição)



CARDÁPIO DIURNO E NOTURNO - MÊS DE JANEIRO E FEVEREIRO 2023

	(escondidinho e purê)	(escondidinho e purê)	(escondidinho e purê)						
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)	2 (preparações)	4 (preparações)	3 (preparações)	4 (preparações)	3 (preparações)	1 (preparação)
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)	1 (salpicão)	1 (salada)	1 (salpicão)	1 (salada)
Cheiro verde	1g (por preparação)	1g (por preparação)	1g (por preparação)	-	1 (guarnição)	-	1 (guarnição)	-	-
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) 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)	2g (sopa) e 25g (salada)	20g (sopa) e 25g (salada)	1 (salada)	-	1 (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)	2 (saladas)	1 (salada)	1 (salada)	1 (salada)	1 (salada)	-



CARDÁPIO DIURNO E NOTURNO - MÊS DE JANEIRO E FEVEREIRO 2023

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

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 16 a 20/01	2ª semana 23 a 27/01	3ª semana 30/01 a 03/02	4ª semana 06 a 10/02	5ª semana 13 a 17/02	6ª semana 20 a 24/02
Abacate	40g (leite enriquecido)	40g (leite enriquecido)	40g (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 (refresco)	1 (sobremesa)	1 (refresco)	1 (sobremesa)	1 (refresco)	1 (sobremesa)
Acerola	50g (refresco natural)	50g (refresco natural)	50g (refresco natural)	-	1 (refresco)	-	1 (refresco)	-	-
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)	1 (unidade)	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)	1 (unidade)	-	1 (unidade)	-	1 (unidade)	-
Limão	15g (suco)	15g (suco)	15g (suco)	-	-	-	-	-	-
Maçã	100g (1 unidade)	100g (1unidade)	100g (1 unidade)	-	-	-	-	-	-
Manga	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 10g (salada salgada)	-	-	-	-	-	-



CARDÁPIO DIURNO E NOTURNO - MÊS DE JANEIRO E FEVEREIRO 2023

	100g (sobremesa)	100g (sobremesa)	100g (sobremesa)						
Melancia	150g (fatia)	180g (fatia)	180g (fatia)	-	1 (sobremesa)	-	1 (sobremesa)	-	-
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 16 a 20/01	2ª semana 23 a 27/01	3ª semana 30/01 a 03/02	4ª semana 06 a 10/02	5ª semana 13 a 17/02	6ª semana 20 a 24/02
Carne Bovina	50g (por preparação)	-	1 (preparação)	1 (preparação)	1 (preparação)	1 (preparação)	-
Carne Suína	50g (por preparação)	1 (preparação)	1 (preparação)	-	1 (preparação)	-	-
Filé de Pescado	50g (por preparação)	-	-	-	-	-	-
Frango - coxa e sobrecoxa	70g (por preparação)	1 (preparação)	1 (preparação)	1 (preparação)	1 (preparação)	1 (preparação)	1 (preparação)
Frango – peito	60g (por preparação)	-	1 (preparação)	1 (preparação)	1 (preparação)	1 (preparação)	-

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

PRODUTOS	1ª semana 16 a 20/01	2ª semana 23 a 27/01	3ª semana 30/01 a 03/02	4ª semana 06 a 10/02	5ª semana 13 a 17/02	6ª semana 20 a 24/02
logurte - 200ml	-	200ml	-	200ml	-	1 (unidade)
Manteiga de Leite - 5g	-	5g	-	5g	-	-
Polpa de fruta - 60g	60g	60g	60g	60g	60g	-
Queijo Mussarela – 5g (prato salgado) e 20g (recheio de pão)	20g	-	25g	-	25g	-



**PREFEITURA
DE GOIÂNIA**

Secretaria Municipal de Educação
Gerência do Programa de Alimentação Escolar

CARDÁPIO DIURNO E NOTURNO - MÊS DE JANEIRO E FEVEREIRO 2023

DATA	PANIFICADOS
19/01	Pão francês 1 unid
24/01	Pão francês 1 unid
26/01	Pão de queijo (50g)
31/01	Bolo 1 unid
02/02	Pão francês 1 unid
07/02	Pão francês 1 unid
09/02	Pão de queijo (50g)
14/02	Bolo 1 unid
16/02	Pão francês 1 unid
23/02	Pão de queijo (50g)



CARDÁPIO DIURNO E NOTURNO - MÊS DE JANEIRO E FEVEREIRO 2023

NOTURNO

ALIMENTOS BÁSICOS - NOTURNO			
Alimentos	Nº de refeições ao mês	Per capita	Total
Açafrão	8 x 0,3g	0,3g (preparação salgada)	2,4g
Açúcar	2 x 15g	15g (suco e refresco)	30g
Arroz	25 x 80g	80g/50g (baião)	2.000g
Extrato de tomate	4x10g	10g (preparação salgada)	40g
Farinha de mandioca	-	15g (farofa) e 5g (tutu)	-
Feijão	23x25g	25g/15g (baião) e 15g (sopa)	575g
Macarrão para sopa	-	20g (sopa)	-
Macarrão Parafuso (macarronada)	-	60g (macarronada s/arroz) 25g(macarronada c/arroz) e 15g (salada)	-
Leite liquido	2 (molho)	20ml (purê), 50ml (molho branco)	100ml
Óleo	25 x 5ml	5ml (preparação salgada)	125ml
Sal	25 x 1g	1g (preparação salgada)	25g

FRUTAS, VERDURAS, LEGUMES E OVOS							
REFEIÇÕES POR SEMANA							
	Per capita	1ª semana 16 a 20/01	2ª semana 23 a 27/01	3ª semana 30 a 03/02	4ª semana 06 a 10/02	5ª semana 13 a 17/02	6ª semana 20 a 24/02
Abacaxi	10g (salada salgada) e 100g (refresco natural) 150 (sobremesa)	10g 1 (salada)	150g 1 (sobremesa)	-	150g 1 (sobremesa)	-	150g 1 (sobremesa)
Abóbora	10g (feijão), 30g (guarnição) e 40g (caldo)	30g 1 (guarnição)	-	30g 1 (guarnição)	-	30g 1 (guarnição)	-
Abobrinha	15g (farofa) e 25g (guarnição)	-	25g 1 (guarnição)	-	25g 1 (guarnição)	-	-
Acerola	50g (refresco natural)	-	50g 1 (refresco natural)	-	50g 1 (refresco natural)	-	-



CARDÁPIO DIURNO E NOTURNO - MÊS DE JANEIRO E FEVEREIRO 2023

Alface	20g (salada)	-	20g 1 (salada)	-	20g 1 (salada)	-	-
Alho	1g	3g	5g	5g	5g	5g	2g
Banana	20g (farofa) e 100g (1 unid.)	100g 1 (unidade)	100g 1 (unidade)	100g 1 (unidade)	100g 1 (unidade)	100g 1 (unidade)	100g 1 (unidade)
Batata	10g (feijão), 20g (sopa) 25g (guarnição e salada) e 70g (purê e escondidinho),	50g 2 (guarnição)	50g 1 (guarnição) + 1 (salada)	120g 2 (guarnição) + 1 (escondidinho)	50g 1 (guarnição) + 1 (salada)	120g 2 (guarnição) + 1 (escondidinho)	25g 1 (salada)
Beterraba	25g (guarnição e salada)	-	25g 1 (guarnição)	-	25g 1 (guarnição)	-	-
Caju	50g (refresco natural)	-	-	-	-	-	-
Cebola	5g	15g	25g	25g	25g	25g	10g
Cenoura	15g (farofa e risoto), 20g (sopa e arroz a grega) e 25g (guarnição e salada)	-	50g 2 (saladas)	50g 2 (saladas)	50g 2 (saladas)	50g 2 (saladas)	50g 2 (saladas)
Cheiro verde	1g	-	1g	1g	1g	1g	-
Chuchu	20g (sopa) e 25g (guarnição e salada)	-	-	-	-	-	-
Couve	20g (guarnição e salada)	-	-	20g 1 (salada)	-	20g 1 (salada)	-
Laranja	10g (salada salgada, 200g (1 unidade)	200g (1 unidade)	-	200g (1 unidade)	-	200g (1 unidade)	-
Maçã	10g (salada salgada) e 100g (1 unidade)	-	-	100g (1 unidade)	-	100g (1 unidade)	-
Mandioca	30g (quibebe e guarnição) e 70g (escondidinho)	-	30g (guarnição)	-	30g (guarnição)	-	30g (guarnição)
Mamão	40g (leite enriquecido), 70g (salada de frutas) e 150g (fatia)	-	-	-	-	-	-
Manga	10g (salada salgada), 40g (salada de frutas e leite enriquecido) e 100g (sobremesa)	-	-	-	-	-	-
Maracujá	50g (refresco natural)	-	-	-	-	-	-
Melancia	180g (1 fatia)	-	180g (1 fatia)	-	180g (1 fatia)	-	-
Mexerica	150g (1 unidade)	-	-	-	-	-	-



CARDÁPIO DIURNO E NOTURNO - MÊS DE JANEIRO E FEVEREIRO 2023

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

CARNES							
NÚMERO DE REFEIÇÕES POR SEMANA							
	Per capita	1ª semana 16 a 20/01	2ª semana 23 a 27/01	3ª semana 30 a 03/02	4ª semana 06 a 10/02	5ª semana 13 a 17/02	6ª semana 20 a 24/02
Carne Bovina	50g (por preparação)	1 (preparação)	-	1 (preparação)	-	1 (preparação)	-
Carne Suína	50g (por preparação)	1 (preparação)	2 (preparações)	1 (preparação)	2 (preparações)	1 (preparação)	1 (preparação)
Filé de Pescado	50g (por preparação)	-	-	-	-	-	-
Frango - coxa e sobrecoxa	70g (por preparação)	1 (preparação)	1 (preparação)	1 (preparação)	1 (preparação)	1 (preparação)	1 (preparação)
Frango – peito	60g (por preparação)	-	2 (preparações)	2 (preparações)	2 (preparações)	2 (preparações)	-

Bebida Láctea, Queijo Mussarela, Polpa de fruta e frutas			
PRODUTOS	Per capita	NÚMERO DE REFEIÇÕES	
		16/01 a 03/02	06/02 a 24/02
Polpa de fruta	60g (por preparação)	60g 1 (preparação)	60g 1 (preparação)
Queijo mussarela	20g (recheio e macarrão) e 5g (gratinar)	5g (1 escondidinho)	5g (1 escondidinho)



CARDÁPIO DIURNO E NOTURNO - MÊS DE JANEIRO E FEVEREIRO 2023

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 (gandu, 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 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
