



**CARDÁPIO /2023 – MÊS DE MARÇO - 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	316,2	12,1	48	8,42	4,23	93,75	1,16	1,27	35,62	352,64	106,9	74,29
Diurno - 6 a 10 anos	368,58	13,3	57,54	9,47	4,61	103,19	1,27	1,4	39,89	502,04	107,48	76,44
Diurno – 11 a 15 anos	420,58	15,46	65,57	10,72	4,94	109,49	1,47	1,65	44,86	507,6	111,38	82,19
Noturno	577,59	24,35	97,41	10,06	8,89	83,55	3,63	3,07	112,08	475,46	267,59	45,54

	% de macronutrientes		
	Proteína	Carboidrato	Lipídio
Diurno – 4 a 5 anos	15,3	60,72	23,98
Diurno - 6 a 10 anos	14,43	62,44	23,13
Diurno – 11 a 15 anos	14,7	62,36	22,93
Noturno	16,86	67,46	15,68



**CARDÁPIO /2023 – MÊS DE MARÇO - DIURNO E NOTURNO**

**DIURNO**

DIAS	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
27/02 a 03/03 Matutino- 9h Vespertino- 15h	-Macarrão com frango desfiado (peito) e queijo mussarela gratinado	<b>PLANEJAMENTO PEDAGÓGICO</b>	-Arroz com carne suína -Abobora kabutiá ao molho -Abacaxi em rodela	-Leite com cacau em pó ou milkshake -Pão francês com manteiga de leite -Laranja	-Sopa de legumes (macarrão, carne, batata, cenoura, repolho, feijão e açafrão) -Pão francês em pedaços	-
06 a 10/03 Matutino- 9h Vespertino- 15	-Salada de repolho e tomate -Picadinho de carne com batata -Arroz	-Refresco natural de maracujá (fruta ou polpa) -Farofa de ovo com cenoura ralada -Banana	-Vinagrete -Galinhada (coxa e sobrecoxa) - Laranja	-Iogurte -Pão de queijo -Goiaba em fatias	-Salada de repolho e abacaxi -Macarrão com almôndegas ao molho de tomate OU Macarrão com carne ao molho de tomate	-
13 a 17/03 Matutino- 9h Vespertino- 15h	-Macarrão com frango desfiado (peito) e queijo mussarela gratinado	-Refresco natural de acerola (fruta ou polpa) -Pão francês com molho de carne - Banana	-Arroz com carne suína -Abobora kabutiá ao molho -Abacaxi em rodela	-Leite com cacau em pó ou milkshake -Pão francês com manteiga de leite -Maçã em fatias	-Sopa de legumes (macarrão, carne, batata, cenoura, repolho, feijão e açafrão) -Pão francês em pedaços	-
20 a 24/03 Matutino- 9h Vespertino- 15h	-Salada de repolho e tomate -Picadinho de carne com batata -Arroz	-Refresco natural de maracujá (fruta ou polpa) -Farofa de ovo com cenoura ralada - Banana	-Vinagrete -Galinhada (coxa e sobrecoxa) - Laranja	- Iogurte - Pão de queijo - Goiaba em fatias	-Salada de repolho e abacaxi -Macarrão com almôndegas ao molho de tomate OU Macarrão com carne ao molho de tomate	-
27/ a 31/03 Matutino- 9h Vespertino -15h	-Macarrão com frango desfiado (peito) e queijo mussarela gratinado	-Refresco natural de acerola (fruta ou polpa) -Pão francês com molho de carne - Banana	-Arroz com carne suína -Abobora kabutiá ao molho -Abacaxi em rodela	-Leite com cacau em pó ou milkshake - Pão francês com manteiga de leite -Maçã em fatias	-Sopa de legumes (macarrão, carne, batata, cenoura, repolho, feijão e açafrão) -Pão em pedaços	-



**CARDÁPIO /2023 – MÊS DE MARÇO - DIURNO E NOTURNO**

**NOTURNO**

<b>DIAS</b>	<b>SEGUNDA</b>	<b>TERÇA</b>	<b>QUARTA</b>	<b>QUINTA</b>	<b>SEXTA</b>	<b>SÁBADO</b>
<b>27/02 a 03/03 Noturno 19h</b>	-Salada de repolho e abacaxi -Macarrão com frango desfiado (peito) e queijo mussarela gratinado - Arroz com cenoura - Feijão	<b>PLANEJAMENTO PEDAGÓGICO</b>	- Salada de alface e tomate -Arroz com carne suína - Abobora kabutiá ao molho - Feijão - Abacaxi em rodela	- Salada de repolho, cenoura e maçã - Quibebe de mandioca com carne - Arroz / Feijão - Laranja	-Sopa de legumes (macarrão, carne, batata, cenoura, repolho, feijão e açafrão). - Pão em pedaços	-
<b>06 a 10/03 Noturno 19h</b>	- Salada de repolho e tomate -Picadinho de carne com batata -Arroz/Feijão	-Refresco natural de maracujá (fruta ou polpa) -Salada de cenoura ralada, repolho e maçã - Arroz com carne - Abobrinha picada - Feijão	- Vinagrete -Galinhada (coxa e sobrecoxa) -Cenoura ao molho - Feijão - Banana	- Salada de beterraba cozida - Frango (coxa e sobrecoxa) ao molho de açafrão - Arroz - Feijão - Laranja	- Salada de couve em tirinhas finas e cheiro verde -Almôndegas - Purê de batata - Arroz/Feijão	-
<b>13 a 17/03 Noturno 19h</b>	-Salada de repolho e abacaxi -Macarrão com frango desfiado (peito) e queijo mussarela gratinado - Arroz com cenoura - Feijão	-Salada de cenoura ralada, couve em tirinhas finas e cheiro verde - Frango (peito) ao molho com batatas - Arroz/Feijão - Banana	- Salada de alface e tomate -Arroz com carne suína - Abobora kabutiá ao molho - Feijão - Abacaxi em rodela	-Salada de repolho, cenoura e maçã -Escondidinho de batata com frango (peito) -Arroz/Feijão	-Sopa de legumes (macarrão, carne, batata, cenoura, repolho, feijão e açafrão). - Pão em pedaços	-
<b>20 a 24/03 Noturno 19h</b>	- Salada de repolho e tomate -Picadinho de carne com batata -Arroz/Feijão	- Refresco natural de maracujá (fruta ou polpa) -Salada de cenoura ralada, repolho e maçã - Arroz com carne - Abobrinha picada - Feijão	- Vinagrete -Galinhada (coxa e sobrecoxa) -Cenoura ao molho - Feijão - Banana	- Salada de beterraba cozida - Frango (coxa e sobrecoxa) ao molho de açafrão - Arroz - Feijão - Laranja	- Salada de couve em tirinhas finas e cheiro verde -Almôndegas - Purê de batata - Arroz/Feijão	-
<b>27/ a 31/03 Noturno 19h</b>	-Salada de repolho e abacaxi -Macarrão com frango desfiado (peito) e queijo mussarela gratinado - Arroz com cenoura - Feijão	- Salada de cenoura ralada, couve em tirinhas finas e cheiro verde - Frango (peito) ao molho com batatas - Arroz/Feijão - Banana	- Salada de alface e tomate -Arroz com carne suína - Abobora kabutiá ao molho - Feijão - Abacaxi em rodela	-Salada de repolho, cenoura e maçã -Escondidinho de batata com frango (peito) -Arroz/Feijão	-Sopa de legumes (macarrão, carne, batata, cenoura, repolho, feijão e açafrão). - Pão em pedaços	-



**CARDÁPIO /2023 – MÊS DE MARÇO - DIURNO E NOTURNO**

**DIURNO**

<b>ALIMENTOS BÁSICOS DE ESTOQUE SECO</b>				
<b>ALIMENTO</b>	<b>Número de refeições ao mês</b>	<b>Quantidade per capita 4 a 5 anos</b>	<b>Quantidade per capita 6 a 10 anos</b>	<b>Quantidade per capita 11 a 15 anos</b>
<b>Açafrão</b>	<b>5</b>	<b>0,3g</b>	<b>0,3g</b>	<b>0,3g</b>
<b>Açúcar</b>	<b>4 (refresco natural) 3 (leite com cacau),</b>	<b>3g (leite com cacau), 5g ( café, fruta caramelada e leite enriquecido), 7g (bolo), 10g (suco e refresco) e 15g (leite caramelado)</b>	<b>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)</b>	<b>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)</b>
<b>Arroz</b>	<b>7 (prato salgado)</b>	<b>20g (Baião de três) e 40g (prato salgado)</b>	<b>30g (Baião de três) e 60g (prato salgado)</b>	<b>50g (Baião de três) e 80g (prato salgado)</b>
<b>Cacau em pó (100%)</b>	<b>3</b>	<b>3g (leite com cacau)</b>	<b>4g (leite com cacau)</b>	<b>5g (leite com cacau)</b>
<b>Extrato de tomate</b>	<b>9</b>	<b>10g (preparação salgada)</b>	<b>10g (preparação salgada)</b>	<b>10g (preparação salgada)</b>
<b>Farinha de mandioca</b>	<b>2 (Farofa)</b>	<b>10g (farofa e feijão tropeiro), 5g (tutu)</b>	<b>15g (farofa e feijão tropeiro),5g (tutu)</b>	<b>15g (farofa e feijão tropeiro),5g (tutu)</b>
<b>Farinha de trigo</b>	<b>-</b>	<b>5g (molho branco), 20g (bolo de cenoura) e 25g (bolo simples)</b>	<b>5g (molho branco), 20g (bolo de cenoura) e 25g (bolo simples),</b>	<b>5g (molho branco), 20g (bolo de cenoura) e 25g (bolo simples),</b>
<b>Feijão</b>	<b>3 (sopa)</b>	<b>10g (sopa), 15g (Baião), 20g (feijão de caldo)</b>	<b>10g (sopa), 15g (Baião), 20g (feijão de caldo)</b>	<b>10g (sopa), 15g (Baião), 20g (feijão de caldo)</b>
<b>Fermento</b>	<b>-</b>	<b>1g (bolo)</b>	<b>1g (bolo)</b>	<b>1g (bolo)</b>
<b>Leite em pó</b>		<b>3g (purê), 20g (para diluir com água)</b>	<b>3g (purê), 25g (para diluir com água)</b>	<b>3g (purê), 25g (para diluir com água)</b>



**CARDÁPIO /2023 – MÊS DE MARÇO - DIURNO E NOTURNO**

Leite líquido	3 (Leite com cacau) 3 (Leite com cacau)	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)	3	15g (sopa)	20g (sopa)	20g (sopa)
Macarrão Parafuso	5 (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)
Ovos	2 (farofa)	50g (unidade)	50g (unidade)	50g (unidade)

**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 27/02 a 03/03	2ª semana 06 a 10/03	3ª semana 13 a 17/03	4ª semana 20 a 24/03	5ª semana 27 a 31/03
Alho	0,5g (por preparação)	1g (por preparação)	1g (por preparação)	3 (preparações)	4 (preparações)	4 (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	25g (guarnição) e 40g	30g (guarnição) e 40g	1 (guarnição)	-	1 (guarnição)	-	1 (guarnição) -



**CARDÁPIO /2023 – MÊS DE MARÇO - DIURNO E NOTURNO**

	(caldo)	(caldo)	(caldo)					
<b>Alface</b>	15g (sanduíche) e 20g (salada)	15g (sanduíche) e 20g (salada)	15g (sanduíche) e 20g (salada)	-	-	-	-	-
<b>Batata</b>	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 (guarnição)	1 (guarnição)	1 (guarnição)	1 (guarnição)
<b>Beterraba</b>	20g (guarnição e salada)	25g (guarnição e salada)	25g (guarnição e salada)	-	-	-	-	-
<b>Cebola</b>	3g (por preparação)	5g (por preparação)	5g (por preparação)	3 (preparações)	4 (preparações)	4 (preparações)	4 (preparações)	4 (preparações)
<b>Cenoura</b>	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)	1 (farofa)	1 (sopa)	1 (farofa)	1 (sopa)
<b>Cheiro verde</b>	1g (por preparação)	1g (por preparação)	1g (por preparação)	-	-	-	-	-
<b>Chuchu</b>	20g (sopa, guarnição e salada)	20g (sopa) e 25g (guarnição e salada)	20g (sopa) e 25g (guarnição e salada)	-	-	-	-	-
<b>Couve</b>	20g (guarnição e salada)	20g (guarnição e salada)	20g (guarnição e salada)	-	-	-	-	-
<b>Mandioca</b>	25g (quibebe) e 50g (escondidinho)	30g (quibebe) e 70g (escondidinho)	30g (quibebe) e 70g (escondidinho)	-	-	-	-	-
<b>Milho verde</b>	8,5g (bolo de milho) e 40g (guarnição)	8,5g (bolo de milho) e 50g (guarnição)	8,5g (bolo de milho) e 50g (guarnição)	-	-	-	-	-
<b>Pepino</b>	20g (salada)	25g (salada)	25g (salada)	-	-	-	-	-



**CARDÁPIO /2023 – MÊS DE MARÇO - DIURNO E NOTURNO**

								-
<b>Repolho</b>	20g (sopa) e 25g(salada)	2g (sopa) e 25g (salada)	20g (sopa) e 25g (salada)	1 (sopa)	2 (saladas)	1 (sopa)	2 (saladas)	1 (sopa)
<b>Tomate</b>	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)	-	2 (saladas)	-
<b>Ovos – 1 un (cardápio salgado) e 7,5 g (bolo)</b>	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 27/02 a 03/03	2ª semana 06 a 10/03	3ª semana 13 a 17/03	4ª semana 20 a 24/03	5ª semana 27 a 31/03
				<b>Abacate</b>	40g (leite enriquecido)	40g (leite enriquecido)	40g (leite enriquecido)	-
<b>Abacaxi</b>	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 (sobremesa)	1 (salada)	1 (sobremesa)	1 (salada)	1 (sobremesa)
<b>Acerola</b>	50g (refresco natural)	50g (refresco natural)	50g (refresco natural)	-	1 (refresco)	-	1 (refresco)	-
<b>Banana</b>	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)
<b>Caju</b>	50g (refresco natural)	50g (refresco natural)	50g (refresco natural)	-	-	-	-	-



**CARDÁPIO /2023 – MÊS DE MARÇO - DIURNO E NOTURNO**

<b>Goiaba</b>	200g (1 unidade)	200g (1 unidade)	200g (1 unidade)	-	1 (unidade)	-	1 (unidade)	-
<b>Laranja</b>	10g(salada salgada) e 200g (1 unidade)	10g (salada salgada e 200g (1 unidade)	10g (salada salgada e 200g (1 unidade)	1 (unidade)	-	-	-	-
<b>Limão</b>	15g (suco)	15g (suco)	15g (suco)	-	-	-	-	-
<b>Maçã</b>	100g ( 1 unidade)	100g (1unidade)	100g (1 unidade)	-	-	1 (unidade)	-	1 (unidade)
<b>Manga</b>	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)	-	-	-	-	-
<b>Maracujá</b>	50g (refresco natural)	50g (refresco natural)	50g (refresco natural)	-	1 (refresco)	-	1 (refresco)	-
<b>Melancia</b>	150g (fatia)	180g (fatia)	180g (fatia)	-	-	-	-	-
<b>Melão</b>	100g (1 fatia)	120g (1 fatia)	120g (1 fatia)	-	-	-	-	-
<b>Mexerica</b>	150g ( 1 unidade)	150g (1 unidade)	150g (1 unidade)	-	-	-	-	-





**CARDÁPIO /2023 – MÊS DE MARÇO - DIURNO E NOTURNO**

CARNES						
Per capita		NÚMERO DE REFEIÇÕES POR SEMANA				
		1ª semana (27/02 a 03/03)	2ª semana (06 a 10/03)	3ª semana (13 a 17/03)	4ª semana (20 a 24/03)	5ª semana ( 27 a 31/03)
Carne Bovina	50g (por preparação)	1 (preparação)	2 (preparações)	2 (preparação)	2 (preparação)	2 (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)	-
Frango – peito	60g (por preparação)	1 (preparação)	-	1 (preparação)	-	1 (preparação)

logurte, Manteiga de Leite, Queijo Mussarela e Polpa de fruta					
PRODUTOS	1ª semana (27/02 a 03/03)	2ª semana (06 a 10/03)	3ª semana (13 a 17/03)	4ª semana (20 a 24/03)	5ª semana ( 27 a 31/03)
logurte - 200ml	-	200ml	-	200ml	-
Manteiga de Leite - 5g	5g	-	5g	-	5g
Polpa de fruta - 60g	-	60g	60g	60g	60g
Queijo Mussarela – 5g (prato salgado) e 20g (recheio de pão)	5g	-	5g	-	5g



**CARDÁPIO /2023 – MÊS DE MARÇO - DIURNO E NOTURNO**

<b>DATA</b>	<b>PANIFICADOS</b>
02/03	Pão francês 1 unid
09/03	Pão de queijo (50g)
14/03	Pão francês 1 unid
16/03	Pão francês 1 unid
23/03	Pão de queijo (50g)
28/03	Pão francês 1 unid
30/03	Pão francês 1 unid



**CARDÁPIO /2023 – MÊS DE MARÇO - DIURNO E NOTURNO**

**NOTURNO**

ALIMENTOS BÁSICOS - NOTURNO			
Alimentos	Nº de refeições ao mês	Per capita	Total
Açafrão	7	0,3g (preparação salgada)	2,1g
Açúcar	2	15g (suco e refresco)	30g
Arroz	21	80g/50g (baião)	1.680g
Extrato de tomate	7	10g (preparação salgada)	70g
Farinha de mandioca	-	15g (farofa) e 5g (tutu)	-
Feijão	21x25 + 3x15	25g/15g (baião) e 15g (sopa)	570g
Macarrão para sopa	3	20g (sopa)	45g
Macarrão Parafuso (macarronada)	3	60g (macarronada s/arroz) 25g(macarronada c/arroz) e 15g (salada)	75g
Leite líquido	4	20ml (purê e escondidinho), 50ml (molho branco)	80ml
Óleo	24	5ml (preparação salgada)	120ml
Sal	24	1g (preparação salgada)	24g

FRUTAS, VERDURAS, LEGUMES E OVOS						
REFEIÇÕES POR SEMANA						
	Per capita	1ª semana (27/02 a 03/03)	2ª semana (06 a 10/03)	3ª semana (13 a 17/03)	4ª semana (20 a 24/03)	5ª semana ( 27 a 31/03)
Abacaxi	10g (salada salgada) e 100g (refresco natural) 150 (sobremesa)	160g 1 (salada) + 1 (sobremesa)	-	160g 1 (salada) + 1 (sobremesa)	-	160g 1 (salada) + 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)	-



**CARDÁPIO /2023 – MÊS DE MARÇO - DIURNO E NOTURNO**

<b>Acerola</b>	50g (refresco natural)	-	-	-	-	-
<b>Alface</b>	20g (salada)	20g 1 (salada)	-	20g 1 (salada)	-	20g 1 (salada)
<b>Alho</b>	1g	4g	5g	5g	5g	5g
<b>Banana</b>	20g (farofa) e 100g (1 unid.)	-	100g 1 (unidade)	100g 1 (unidade)	100g 1 (unidade)	100g 1 (unidade)
<b>Batata</b>	10g (feijão), 20g (sopa) 25g (guarnição e salada) e 70g (purê e escondidinho),	20g 1 (sopa)	95g 1 (guarnição) + 1 (purê)	115g 1 (guarnição) + 1 (escondidinho) + 1 (sopa)	95g 1 (guarnição) + 1 (purê)	115g 1 (guarnição) + 1 (escondidinho) + 1 (sopa)
<b>Beterraba</b>	25g ( guarnição e salada)	-	25g 1 (guarnição)	-	25g 1 (guarnição)	-
<b>Caju</b>	50g (refresco natural)	-	-	-	-	-
<b>Cebola</b>	5g	20g	25g	25g	25g	25g
<b>Cenoura</b>	15g ( farofa e risoto), 20g (sopa e arroz a grega) e 25g (guarnição e salada)	65g 1 (arroz) + 1 (salada) + 1 (sopa)	50g 1 (saladas) + 1 (guarnição)	90g 1 (arroz) + 2 (saladas) + 1 (sopa)	50g 1 (saladas) + 1 (guarnição)	70g 2 (saladas) + 1 (sopa)
<b>Cheiro verde</b>	1g	-	1g	1g	1g	1g
<b>Chuchu</b>	20g (sopa) e 25g (guarnição e salada)	-	-	-	-	-
<b>Couve</b>	20g (guarnição e salada)	-	-	20g 1 (salada)	-	20g 1 (salada)
<b>Laranja</b>	10g (salada salgada, 200g (1 unidade)	200g (1 unidade)	200g (1 unidade)	-	200g (1 unidade)	-
<b>Maçã</b>	10g (salada salgada) e 100g (1 unidade)	10g (salada salgada)	-	10g (salada salgada)	-	10g (salada salgada)
<b>Mandioca</b>	30g (quibebe e guarnição) e 70g (escondidinho)	-	-	-	-	-
<b>Mamão</b>	40g (leite enriquecido), 70g (salada de frutas) e 150g (fatia)	-	-	-	-	-
<b>Manga</b>	10g (salada salgada), 40g (salada de frutas e leite enriquecido) e 100g (sobremesa)	-	-	-	-	-



**CARDÁPIO /2023 – MÊS DE MARÇO - DIURNO E NOTURNO**

<b>Maracujá</b>	50g (refresco natural)	-	50g 1 ( refresco)	-	50g 1 ( refresco)	-
<b>Melancia</b>	180g (1 fatia)	-	-	-	-	-
<b>Mexerica</b>	150g (1 unidade)	-	-	-	-	-
<b>Milho</b>	50g	-	-	-	-	-
<b>Pepino</b>	25g (salada)	-	-	-	-	-
<b>Quiabo</b>	25g (guarnição)	-	-	-	-	-
<b>Repolho</b>	10g (feijão), 20g (sopa) e 25g (guarnição e salada)	70g 2 (salada) + 1 (sopa)	25g 1 (salada)	70g 2 (salada) + 1 (sopa)	25g 1 (salada)	70g 2 (salada) + 1 (sopa)
<b>Tomate</b>	15g (molho, recheio e risoto) e 30g (salada)	30g 1 (salada)	60g 2 (saladas)	30g 1 (salada)	60g 2 (saladas)	30g 1 (salada)
<b>Vagem</b>	20g (arroz a grega) e 25g (guarnição)	-	-	-	-	-
<b>Ovos</b>	1 un (cardápio salgado)	-	-	-	-	-

**CARNES**

CARNES						
	Per capita	NÚMERO DE REFEIÇÕES POR SEMANA				
		1ª semana (27/02 a 03/03)	2ª semana (06 a 10/03)	3ª semana (13 a 17/03)	4ª semana (20 a 24/03)	5ª semana ( 27 a 31/03)
<b>Carne Bovina</b>	50g (por preparação)	2 (preparações)	3 (preparações)	1 (preparação)	3 (preparações)	1 (preparação)
<b>Carne Suína</b>	50g (por preparação)	1 (preparação)	-	1 (preparação)	-	1 (preparação)
<b>Filé de Pescado</b>	50g (por preparação)	-	-	-	-	-
<b>Frango - coxa e sobrecoxa</b>	70g (por preparação)	-	2 (preparações)	-	2 (preparações)	-
<b>Frango – peito</b>	60g (por preparação)	1 (preparações)	-	3 (preparações)	-	3 (preparações)



**CARDÁPIO /2023 – MÊS DE MARÇO - DIURNO E NOTURNO**

<b>Bebida Láctea, Queijo Mussarela, Polpa de fruta e frutas</b>				
<b>PRODUTOS</b>	<b>Per capita</b>	<b>NÚMERO DE REFEIÇÕES</b>		
		<b>27/02 a 10/03</b>	<b>13 a 24/03</b>	<b>27 a 31/03</b>
<b>Polpa de fruta</b>	60g (por preparação)	60g 1 (preparação)	60g 1 (preparação)	-
<b>Queijo mussarela</b>	20g (recheio e macarrão ) e 5g (gratinar)	20g (1 macarrão)	25g (1 escondidinho) + 1 (macarrão)	25g (1 escondidinho) + 1 (macarrão)



**CARDÁPIO /2023 – MÊS DE MARÇO - 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 ( 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, caja manga, caju, kiwi, uva

Banana prata, maçã ou nanica

Maçã, pêra, pêssego

Mamão, manga, ata, caqui, jabuticaba



**PREFEITURA  
DE GOIÂNIA**

<b>Grupo dos Cereais (Biscoitos, Panificados e Quitandas)</b>
---------------------------------------------------------------

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)
----------------------------------------------------------------------

<b>Grupo do Leite e Queijos</b>
---------------------------------

Leite de vaca, coalhada, iogurtes naturais e queijos
------------------------------------------------------

<b>Grupo das Carnes e Ovos</b>
--------------------------------

Carne bovina, suína, fígado
-----------------------------

Frango, peixe (filé sem espinha), sardinha, ovo
-------------------------------------------------

<b>Preparações</b>
--------------------

Quibe assado, farofa de carne picadinha com trigo e farinha de mandioca
-------------------------------------------------------------------------