



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL – OUTUBRO 2024

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS (MÉDIA MENSAL):

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL												
	Calorias (kcal)	Proteína (g)	Carboidrato (g)	Lipídio (g)	Fibra (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)	Magnésio (mg)	Sódio (mg)	Vit A (µg)	Vit C (mg)
Média mensal – 4-5 anos	1131,05	44,79	173,90	28,48	12,89	422,22	5,21	4,84	155,76	1055,21	321,09	123,18
Média mensal – 6-10 anos	1306,42	52,18	200,04	33,06	13,58	453,57	5,67	5,61	171,10	1391,32	333,94	126,23
Média mensal – 11-15 anos	1474,32	57,90	227,90	36,79	15,82	485,30	6,73	6,39	200,18	1403,84	335,92	126,81

	% de macronutrientes		
	Proteína	Carboidrato	Lipídio
Matutino – 4 a 5 anos	15,84	61,50	22,66
Matutino - 6 a 10 anos	15,98	61,25	22,77
Matutino – 11 a 15 anos	15,71	61,83	22,46

A elaboração dos cardápios é realizada com base nas seguintes normativas:

BRASIL. Ministério da Educação. Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação. **Resolução/CD/FNDE nº 06, de 08 de maio de 2020.** Dispõe sobre o atendimento da alimentação escolar aos alunos da educação básica no âmbito do Programa Nacional de Alimentação Escolar- PNAE. Brasília, 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia alimentar para a população brasileira.** 2ª.ed. Brasília, 2014. 156p.



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL – OUTUBRO 2024

DIAS		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
07 a 11/10	Lanche da Manhã 9:00	-Leite caramelado (ou leite com café ou com cacau em pó 100%) -Pão mandi com manteiga de leite	-Leite com café (ou leite caramelado ou com cacau em pó 100%) -Pão francês com manteiga de leite	-Refresco natural de acerola -Pão de forno (Pão francês com queijo mussarela)	-Leite com café (ou leite caramelado ou com cacau em pó 100%) -Pão de milho com manteiga de leite	-
	Almoço 11:30	-Salada de repolho e tomate -Quibebe de mandioca com carne -Arroz -Feijão	-Salada de alface e manga em cubinhos -Carne moída ao molho de tomate -Purê de batatas -Arroz -Feijão -Laranja (abacaxi, banana, manga ou escolher uma fruta da lista de substituição)	-Salada de repolho e abacaxi -Escondidinho de batata e frango desfiado (peito ou coxa e sobrecoxa) -Arroz -Manga picada (abacaxi, banana, laranja ou escolher uma fruta da lista de substituição)	- Salada de beterraba em cubinhos -Frango (peito ou coxa e sobrecoxa) com batatas ao molho de açafrão - Arroz - Feijão - Banana (abacaxi, laranja, manga ou escolher uma fruta da lista de substituição)	RECESSO DOS PROFISSIONAIS DA EDUCAÇÃO
	Lanche da Tarde 15:00	-Macarrão com molho de carne moída (carne bovina ou suína ou frango desfiado)	-Limonada -Farofa de carne picadinha e cenoura ralada	-Soubet de banana -Bolo de cenoura	- Refresco natural de abacaxi -Pão francês com carne moída e molho de tomate (carne bovina ou suína ou frango desfiado)	-
14 a 18/10	Lanche da Manhã 9:00			-Leite caramelado (ou leite com café ou com cacau em pó 100%) -Pão de milho com manteiga de leite	-Leite com café (ou leite caramelado ou com cacau em pó 100%) -Pão francês quente com manteiga de leite e queijo mussarela	- Iogurte - Bolo
	Almoço 11:30	RECESSO DOS PROFISSIONAIS DA EDUCAÇÃO	RECESSO DOS PROFISSIONAIS DA EDUCAÇÃO	- Salada de beterraba -Arroz Maria Izabel (carne bovina ou suína) - Abóbora kabutiá ao molho - Feijão	-Salada de alface e tomate -Estrogonofe de frango -Arroz -Abacaxi (banana, laranja, manga ou escolher uma fruta da lista de substituição)	-Vinagrete -Galinhada (peito de frango ou coxa e sobrecoxa) - Cenoura ao molho - Feijão -Laranja (abacaxi, banana, manga ou escolher uma fruta da lista de substituição)
	Lanche da Tarde 15:00			-Macarrão com carne moída ao molho de tomate e queijo mussarela gratinado -Banana (abacaxi, laranja, manga ou escolher uma fruta da lista de substituição)	- Iogurte -Torradas de pão francês com manteiga de leite e oregano	-Refresco natural de maracujá (fruta) -Pão pizza (pão, tomate em rodela e queijo mussarela gratinado)



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL – OUTUBRO 2024

21 a 25/10	Lanche da Manhã 9:00	-Leite caramelado (ou leite com café ou com cacau em pó 100%) -Pão mandi com manteiga de leite	-Leite com café (ou leite caramelado ou com cacau em pó 100%) -Pão francês com manteiga de leite	-Refresco natural de acerola -Pão de forno (Pão francês com queijo mussarela)		-Leite com café (ou leite caramelado ou com cacau em pó 100%) -Pão de milho com manteiga de leite
	Almoço 11:30	-Salada de repolho e tomate -Quibebe de mandioca com carne -Arroz -Feijão	-Salada de alface e manga em cubinhos -Carne moída ao molho de tomate -Purê de batatas -Arroz -Feijão -Laranja (abacaxi, banana, manga ou escolher uma fruta da lista de substituição)	-Salada de repolho e abacaxi -Escondidinho de batata e frango desfiado (peito ou coxa e sobrecoxa) -Arroz -Manga picada (abacaxi, banana, laranja ou escolher uma fruta da lista de substituição)	FERIADO	- Salada de beterraba em cubinhos -Frango (peito ou coxa e sobrecoxa) com batatas ao molho de açafrão - Arroz - Feijão - Banana (abacaxi, laranja, manga ou escolher uma fruta da lista de substituição)
	Lanche da Tarde 15:00	-Macarrão com molho de carne moída (carne bovina ou suína ou frango desfiado)	-Limonada -Farofa de carne picadinha e cenoura ralada	-Sourbet de banana -Bolo de cenoura		- Refresco natural de abacaxi -Pão francês com carne moída e molho de tomate (carne bovina ou suína ou frango desfiado)
28 /10 a 01/11	Lanche da Manhã 9:00	-Leite com café (ou leite caramelado ou com cacau em pó 100%) -Pão de milho com manteiga de leite	-Refresco natural de maracujá (fruta) -Pão francês quente com manteiga de leite e queijo mussarela	- Iogurte -Torradas com manteiga de leite e orégano	-Leite com café (ou leite caramelado ou com cacau em pó 100%) -Pão francês com manteiga de leite	-Leite caramelado (ou leite com café ou com cacau em pó 100%) -Pão de milho com manteiga de leite
	Almoço 11:30	-Salada de repolho e abacaxi -Carne de panela com legumes (cenoura e batata) -Arroz -Feijão	-Vinagrete -Galinhada (peito de frango) com cenoura ralada -Tutu de feijão - Manga picada (abacaxi, banana, laranja ou escolher uma fruta da lista de substituição)	- Salada de beterraba -Arroz Maria Izabel (carne bovina ou suína) - Abóbora kabutiá ao molho - Feijão	-Salada de alface -Estrogonofe de frango -Arroz -Abacaxi (banana, laranja, manga ou escolher uma fruta da lista de substituição)	-Salada de repolho e tomate -Galinhada (peito de frango ou coxa e sobrecoxa) - Abóbora kabutiá ao molho - Feijão -Laranja (abacaxi, banana, manga ou escolher uma fruta da lista de substituição)
	Lanche da Tarde 15:00	-Arroz Maria Izabel	-Iogurte -Pão pizza (pão, tomate em rodela e queijo mussarela gratinado)	-Macarrão com carne moída ao molho de tomate e queijo mussarela gratinado -Banana (abacaxi, laranja, manga ou escolher uma fruta da lista de substituição)	- Creme de manga - Bolo de cenoura	-Sopa de verduras (carne bovina, batata, cenoura, repolho, feijão, macarrão e açafrão) - Pão em rodela



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL – OUTUBRO 2024

ALIMENTO	QUANTIDADE	GRAMAS	TOTAL
Açafrão	8	0,3g	2,4g
Açúcar	7x5g + 4x20g + 9x15g	20g (arroz doce, canjica e leite caramelado) 15g (refresco, suco e creme) e 5g (café e cacau) e 2,5 (fruta caramelada)	250g
Arroz	16x80g+1x60g	80g (almoço), 60g (lanche) e 30g (arroz doce)	1.340g
Biscoito de polvilho (Peta)	-	50g	-
Cacau em pó	-	5g	-
Café	7	3g	21g
Extrato de tomate	8x10g	10g, 5g recheio de torta	80g
Farinha de mandioca	2x15g+1x5g	15g Farofa e 5g Tutu	35g
Farinha de trigo	2x5g	5g Estrogonofe e 25g torta de legumes	10g
Feijão	12x25g + 1x10g	25g, 15g (baião) e 10g (sopa)	310g
Fermento em pó	-	1g torta de legumes	-
Leite	14X180ml + 2x50ml	180ml (leite fluido, mingau e canjica) 100ml (molho branco), 50ml (estrogonofe), 35ml torta de legumes	2.620ml
OU	-	25g, 5g (estrogonofe e molho branco)	-
Leite em pó	-		
Macarrão Padre Nosso	1	15g sopa	15g
Macarrão Parafuso	4	40g macarronada	160g
Milho para canjica	-	20g	-
Milho para pipoca	-	20g	-
Óleo	26x4,5mL	4,5mL	117ml
Sal	43	1g	26g



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL – OUTUBRO 2024

VERDURAS	1ª semana 07 a 11/10	2ª semana 14 a 18/10	3ª semana 21 a 25/10	4ª semana 28 a 01/11
Abobora – 20g lanche e 30g almoço 100g (caldo)	-	30g	-	60g
Abobrinha – 20g lanche e 30g almoço	-	-	-	-
Alface - 20g salada e 15g sanduíche	20g	20g	20g	20g
Alho – 1g	7g	4g	7g	8g
Batata – 20g lanche e sopa, 30g almoço e 70g purê e escondidinho e 20g carne de panela	170g	-	170g	40g
Beterraba - 20g lanche e 30g almoço	30g	30g	30g	30g
Cebola – 5g	35g	20g	35g	40g
Cenoura - 15g recheio de pão e farofa, 20g lanche, sopa e à grega e 30g almoço e 20g carne de panela	15g	30g	15g	70g
Cheiro verde - 1g salada e 2g torta de legumes	-	-	-	-
Chuchu – 20g lanche e 30g almoço	-	-	-	-
Couve - 20g	-	-	-	-
Mandioca -30g lanche e 30g almoço	-	30g	-	30g
Milho - 30g almoço 40g (caldo)	-	-	-	-
Pepino - 25g	-	-	-	-
Repolho – 20g lanche e sopa e 30g almoço	60g	-	60g	80g
Tomate – 30g salada, 50g vinagrete, 20g recheio sanduíche e torta de legumes,15g molho e estrogonofe	45g	115g	45g	115g
Salsinha - 1g	-	-	-	-
Vagem - 20g no arroz à grega	-	-	-	-
Ovos – 50g unidade farofa e 20g torta de legume	-	-	-	-



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL – OUTUBRO 2024

FRUTAS	1ª semana 07 a 11/10	2ª semana 14 a 18/10	3ª semana 21 a 25/10	4ª semana 28 a 01/11
Abacaxi – 150g sobremesa, 100g (suco), 40g salada de frutas e 10g na salada salgada	110g	150g	110g	160g
Acerola - 50g refresco natural	50g	-	50g	-
Banana – 100g sobremesa, 50g sourbet e 40g leite enriquecido, salada de fruta e. 20g.creme e farofa	150g	100g	150g	100g
Caju - 50g refresco natural	-	-	-	-
Laranja – 1 un (200g) sobremesa, suco e salada de fruta 10g salada salgada	200g	200g	200g	200g
Limão -25g	25g	-	25g	-
Maçã – 100g sobremesa e 40g salada de fruta e leite enriquecido e 10 g na salada salgada	-	-	-	-
Mamão – 100g sobremesa e 40g salada de fruta e leite enriquecido	-	-	-	-
Manga - 40g (salada de frutas e leite enriquecido) 40g (creme de manga) 10g (salada salgada) 100g (sobremesa)	100g	-	100g	40g
Maracujá – 50g refresco natural	-	50g	-	50g
Mexerica -150g	-	-	-	-

Carnes	1ª semana 07 a 11/10	2ª semana 14 a 18/10	3ª semana 21 a 25/10	4ª semana 28 a 01/11
Bovina – 80g prato almoço e 40g lanche	280g	280g	280g	280g
Suína - 80g almoço e 40g lanche	-	-	-	-
Filé de pescado - 80g almoço e 40g lanche	-	-	-	-
Frango (coxa/sobrecoxa) - 120g almoço e 60g lanche	-	-	-	-
Frango peito - 90g almoço, 50g sopa e lanche	180g	180g	180g	270g



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL – OUTUBRO 2024

	1ª semana 07 a 11/10	2ª semana 14 a 18/10	3ª semana 21 a 25/10	4ª semana 28 a 01/11
logurte – 200g	-	400g	-	400g
Manteiga de leite- 5g	15g	15g	15g	25g
Polpa de frutas – 60g	-	-	-	-
Queijo Mussarela – 5g (prato salgado) e 20g recheio de pão e quibe	20g	45g	20g	45g

PANIFICADOS	PANIFICADOS
07/10	Pão mandi 1 unid 50g
08/10	Pão francês 1 unid 50g
09/10	Pão francês 1 unid 50g
09/10	Bolo 1 unid 50g
10/10	Pão de milho 1 unid 50g
10/10	Pão francês 1 unid 50g
16/10	Pão de milho 1 unid 50g
17/10	Pão francês 2 unid 50g
18/10	Bolo 1 unid 50g
18/10	Pão francês 1 unid 50g
21/10	Pão mandi 1 unid 50g
22/10	Pão francês 1 unid 50g
23/10	Pão francês 1 unid 50g
23/10	Bolo 1 unid 50g
25/10	Pão de milho 1 unid 50g
25/10	Pão francês 1 unid 50g
28/10	Pão de milho 1 unid 50g
29/10	Pão francês 2 unid 50g
30/10	Pão francês 1 unid 50g
31/10	Pão francês 1 unid 50g



**PREFEITURA
DE GOIÂNIA**

Secretaria Municipal de Educação
Gerência do Programa de Alimentação Escolar

ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL – OUTUBRO 2024

31/10	Bolo 1 unid 50g
01/11	Pão de milho 1 unid 50g
01/11	Pão francês 1/2 unid 25g



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL – OUTUBRO 2024

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



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL – OUTUBRO 2024

Mamão, manga, ata, caqui, jabuticaba

Grupo dos Cereais (Biscoitos, Bolachas, 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 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