



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL – Janeiro e Fevereiro 2023

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS (MÉDIA MENSAL):

| | 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 | 1029,82 | 41,28 | 155,02 | 27,18 | 11,20 | 378,69 | 4,98 | 4,80 | 144,39 | 931,68 | 258,80 | 177,30 |
| Média mensal – 6-10 anos | 1196,52 | 49,13 | 182,09 | 30,18 | 11,96 | 406,67 | 5,51 | 5,63 | 161,81 | 1260,94 | 271,39 | 180,56 |
| Média mensal – 11-15 anos | 1351,38 | 54,64 | 207,08 | 33,83 | 14,10 | 432,67 | 6,55 | 6,38 | 190,62 | 1272,29 | 276,47 | 197,26 |

| | % de macronutrientes | | |
|-------------------------|----------------------|-------------|---------|
| | Proteína | Carboidrato | Lipídio |
| Matutino – 4 a 5 anos | 16,03 | 60,21 | 23,76 |
| Matutino - 6 a 10 anos | 16,43 | 60,87 | 22,70 |
| Matutino – 11 a 15 anos | 16,17 | 61,29 | 22,53 |



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL – Janeiro e Fevereiro 2023

| DIAS | | SEGUNDA | TERÇA | QUARTA | QUINTA | SEXTA |
|------------|------------------------------|--|--|---|---|---|
| 16 a 20/01 | Lanche da Manhã 8:00 | | | - Leite com cacau em pó - Pão de milho com manteiga de leite | - Iogurte - Pão de queijo | - Refresco natural de caju (fruta ou polpa) - Pão francês com queijo muçarela |
| | Almoço 11:30 | PLANEJAMENTO INICIAL | PLANEJAMENTO INICIAL | - Salada de repolho e tomate - Carne suína com mandioca - Arroz/Feijão - Banana | - Salada de tomate acebolado - Picadinho de carne com abóbora - Arroz - Feijão | - Salada de couve em tirinhas finas e laranja em cubinhos - Frango (coxa e sobrecoxa) com batata ao molho de açafrão - Arroz/Feijão |
| | Lanche da tarde 15:00 | | | - Refresco natural de acerola (fruta ou polpa) - Farofa de carne picadinha | - Refresco natural de maracujá (fruta ou polpa) - Sanduíche de forno (Pão francês, queijo mussarela, tomate e orégano) | - Sourbet de banana - Enroladinho de queijo |
| 23 a 27/01 | Lanche da Manhã 8:00 | - Leite com cacau em pó ou milk shake - Pão francês com manteiga de leite | - Leite com café - Rosca | - Refresco natural de caju (fruta ou polpa) - Pão pizza (Pão francês com queijo muçarela, tomate e orégano) | - Leite com café - Pão mandi com manteiga de leite | - Refresco natural de maracujá (fruta ou polpa) - Pão quente com queijo muçarela |
| | Almoço 11:30 | - Salada de repolho e abacaxi - Arroz com carne suína - Abóbora kabutiá ao molho - Feijão | - Vinagrete - Galinhada (peito) - Milho verde - Feijão - Melancia | - Salada de alface e tomate - File de tilápia ao molho com batatas e tomate - Farofa de banana - Arroz/Feijão - Abacaxi em rodela | - Salada de repolho picadinho, cenoura ralada e maçã - Carne moída ao molho de tomate - Purê de batata - Arroz/ Feijão | - Salada de beterraba e cheiro verde - Galinhada (coxa e sobrecoxa) - Abobrinha batida - Feijão |
| | Lanche da tarde 15:00 | - Refresco natural de acerola (fruta ou polpa) - Farofa de ovos com cenoura ralada | - Refresco natural de maracujá (fruta ou polpa) - Sanduíche saudável (pão, queijo mussarela, alface e tomate) | - Salada de frutas (abacaxi, banana, laranja e mamão) | - Arroz Maria Isabel | - Iogurte - Bolo simples |



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL – Janeiro e Fevereiro 2023

| | | | | | | |
|---------------|------------------------------|--|--|---|---|---|
| 30/01 a 03/02 | Lanche da Manhã 8:00 | - Refresco natural de maracujá (fruta ou polpa) - Pão quente com queijo muçarela | - Leite com café - Pão mandi com manteiga de leite | - Iogurte - Pão de queijo | - Leite com cacau em pó - Pão de milho com manteiga de leite | - Refresco natural de acerola (fruta ou polpa) - Pão quente com queijo muçarela |
| | Almoço 11:30 | - Salada de tomate acebolado - Picadinho de carne com batata - Arroz - Feijão | - Salada de alface e tomate - Estrogonofe de frango (peito) - Arroz - Batatas coradas - Maçã | - Salpicão de frango (peito) com cenoura e maçã - Arroz/Feijão | - Salada de alface e cheiro verde - Carne suína com mandioca - Arroz/Feijão - Banana | - Salada de couve em tirinhas finas e laranja em cubinhos - Frango (coxa e sobrecoxa) com batata ao molho de açafrão - Arroz/Feijão |
| | Lanche da tarde 15:00 | - Macarronada com molho de carne | - Refresco natural de caju (fruta ou polpa) - Quibe assado | - Laranja ou laranjada - Farofa de carne picadinha | - Refresco natural de acerola (fruta ou polpa) - Sanduíche de forno (Pão francês, queijo mussarela, tomate e orégano) | - Sourbet de banana - Enroladinho de queijo |
| 06 a 10/02 | Lanche da Manhã 8:00 | - Leite com cacau em pó ou milk shake - Pão francês com manteiga de leite | - Leite com café - Rosca | - Refresco natural de caju (fruta ou polpa) - Pão pizza (Pão francês com queijo muçarela, tomate e orégano) | - Leite com café - Pão mandi com manteiga de leite | - Refresco natural de maracujá (fruta ou polpa) - Pão quente com queijo muçarela |
| | Almoço 11:30 | - Salada de repolho e abacaxi - Arroz com carne suína - Abóbora kabutiá ao molho - Feijão | - Vinagrete - Galinhada (peito) - Milho verde - Feijão - Melancia | - Salada de alface e tomate - File de tilápia ao molho com batatas e tomate - Farofa de banana - Arroz/Feijão - Abacaxi em rodela | - Salada de repolho picadinho, cenoura ralada e maçã - Carne moída ao molho de tomate - Purê de batata - Arroz/ Feijão | - Salada de beterraba e cheiro verde - Galinhada (coxa e sobrecoxa) - Abobrinha batida - Feijão |
| | Lanche da tarde 15:00 | - Refresco natural de acerola (fruta ou polpa) - Farofa de ovos com cenoura ralada | - Refresco natural de maracujá (fruta ou polpa) - Sanduíche saudável (pão, queijo mussarela, alface e tomate) | - Arroz Maria Izabel | - Salada de frutas (abacaxi, banana, laranja e mamão) | - Iogurte - Bolo simples |



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL – Janeiro e Fevereiro 2023

| | | | | | | |
|------------|------------------------------|--|--|---|--|---|
| 13 a 17/02 | Lanche da Manhã 8:00 | - Refresco natural de maracujá (fruta ou polpa) - Pão quente com queijo muçarela | - Leite com café - Pão mandi com manteiga de leite | - Iogurte - Pão de queijo | - Leite com cacau em pó - Pão de milho com manteiga de leite | - Refresco natural de acerola (fruta ou polpa) - Pão quente com queijo muçarela |
| | Almoço 11:30 | - Salada de tomate acebolado - Picadinho de carne com batata - Arroz - Feijão | - Salada de alface e tomate - Estrogonofe de frango (peito) - Arroz - Batatas coradas - Maçã | - Salpicão de frango (peito) com cenoura e maçã - Arroz/Feijão | - Salada de alface e cheiro verde - Carne suína com mandioca - Arroz/Feijão - Banana | - Salada de couve em tirinhas finas e laranja em cubinhos - Frango (coxa e sobrecoxa) com batata ao molho de açafrão - Arroz/Feijão |
| | Lanche da tarde 15:00 | - Macarronada com molho de carne | - Refresco natural de caju (fruta ou polpa) - Quibe assado | - Laranja ou laranjada - Farofa de carne picadinha | - Refresco natural de acerola (fruta ou polpa) - Sanduíche de forno (Pão francês, queijo mussarela, tomate e orégano) | - Sourbet de banana - Enroladinho de queijo |
| 20 a 24/02 | Lanche da Manhã 8:00 | | | - Refresco natural de maracujá (fruta ou polpa) - Pão quente com queijo muçarela | - Leite com café - Pão mandi com manteiga de leite | - Refresco natural de caju (fruta ou polpa) - Pão quente com queijo muçarela |
| | Almoço 11:30 | RECESSO | FERIADO | - Salada de beterraba e cheiro verde - Arroz com carne suína - Abóbora kabutiá ao molho - Feijão | - Salada de repolho e abacaxi - Carne moída ao molho de tomate - Purê de batata - Arroz/ Feijão | - Vinagrete - Galinhada (coxa e sobrecoxa) - Abobrinha batida - Feijão - Melancia |
| | Lanche da tarde 15:00 | | | - Iogurte - Bolo simples | - Salada de frutas (abacaxi, banana, laranja e mamão) | - Arroz Maria Izabel |



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL – Janeiro e Fevereiro 2023

| ALIMENTO | QUANTIDADE | GRAMAS | TOTAL |
|------------------------------------|-----------------------------------|--|--------------|
| Açafrão | 8 | 0,3g | 2,4g |
| Açúcar | 12 (café e cacau) + 21 (refresco) | 20g (arroz doce, canjica e leite caramelado) 15 g (refresco e suco), 7g (bolo de milho) e 5g (café e cacau) e 2,5 (fruta caramelada) | 375g |
| Arroz | 26 (almoço) + 3 (lanche) | 80g (almoço), 50g (lanche) e 30g (arroz doce e baião) | 2.230g |
| Biscoito de polvilho (Peta) | - | 50g | - |
| Cacau em pó | 5 | 5g | 25g |
| Café | 7 | 3g | 21g |
| Extrato de tomate | 6 | 10g | 60g |
| Farinha de mandioca | 5 (farofa) | 15g Farofa e 5g Tutu | 75g |
| Farinha de trigo | 2x5 | Estrogonofe 5g | 10g |
| Feijão | 24x25 | 25g, 15g (baião) e 10g (sopa) | 600g |
| Fermento em pó | - | 1g | - |
| Fubá de milho | - | 21g (bolo de milho) | - |
| Leite | 12x180ml | 180ml (leite fluido e mingau) 100ml (molho branco), 50ml (estrogonofe), 14ml (bolo de milho) | 2160ml |
| Leite em pó | 12x25 | 25g, 5g (estrogonofe e molho branco) | 300g |
| Macarrão Padre Nosso | - | 15g sopa | - |
| Macarrão Parafuso | 2 | 40g macarronada | 80g |
| Milho para pipoca | - | 20g | - |



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL – Janeiro e Fevereiro 2023

| | | | |
|-------------|----------|-------|-------|
| Óleo | 38x4,5ml | 4,5mL | 171ml |
| Sal | 38x1g | 1g | 38g |

| VERDURAS | 1ª semana | 2ª semana | 3ª Semana | 4ª Semana | 5ª Semana | 6ª Semana |
|--|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|
| Abobora –30g almoço e lanche, 70g purê e escondidinho | 30g | 30g | - | 30g | - | 30g |
| Abobrinha – 20g lanche, farofa e 30g almoço | - | 30g | - | 30g | - | 30g |
| Alface - 20g salada e 15g sanduíche | - | 20g | 40g | 20g | 40g | - |
| Alho – 1g | 4g | 6g | 8g | 6g | 8g | 4g |
| Batata – 20g lanche e sopa, 30g almoço e 70g purê e escondidinho | 30g | 100g | 60g | 100g | 60g | 70g |
| Beterraba - 20g lanche e 30g almoço | - | 30g | - | 30g | - | 30g |
| Cebola – 5g | 20g | 35g | 40g | 35g | 40g | 20g |
| Cenoura - 15g recheio de pão, 20g lanche, sopa, farofa e à grega e 30g almoço | - | 50g | 30g | 50g | 30g | - |
| Cheiro verde - 1g | - | 1g | 1g | 1g | 1g | 1g |
| Chuchu – 20g lanche e 30g almoço | - | - | - | - | - | - |
| Couve - 20g | 20g | - | 20g | - | 20g | - |
| Mandioca -30g lanche e 30g almoço | 30g | - | 30g | - | 30g | - |
| Milho - 40g almoço e 8,5g (bolo de milho) | - | - | - | - | - | - |
| Pepino - 25g | - | - | - | - | - | - |
| Quiabo - 25g | - | - | - | - | - | - |



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL – Janeiro e Fevereiro 2023

| | | | | | | |
|---|-----|------|-----|------|-----|-----|
| Repolho – 20g lanche e sopa e 30g almoço | 30g | 60g | - | 60g | - | 30g |
| Tomate – 50g vinagrete, 30g salada, 20g recheio sanduíche, 15g molho e estrogonofe | 80g | 100g | 80g | 100g | 80g | 50g |
| Salsinha - 1g | - | 1g | 1g | 1g | 1g | 1g |
| Vagem - 20g no arroz à grega | - | - | - | - | - | - |
| Ovos – 50g -1 unid | - | 50g | - | 50g | - | - |

| FRUTAS | 1ª Semana | 2ª Semana | 3ª Semana | 4ª Semana | 5ª Semana | 6ª Semana |
|---|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|
| Abacaxi – 150g sobremesa, 100g refresco, 70g salada de frutas e 10g na salada salgada | - | 230g | - | 230g | - | 80g |
| Acerola - 50g refresco natural | 50g | 50g | 100g | 50g | 100g | - |
| Banana – 100g sobremesa, 70g salada de frutas, 50g sourbet e 40g leite enriquecido, 20g creme e farofa | 100g | 70g | 100g | 70g | 100g | 70g |
| Caju - 50g refresco natural | 50g | 50g | 50g | 50g | 50g | 50g |
| Laranja – 1 un (200g) sobremesa, suco e (100g) salada de fruta | - | 100g | 200g | 100g | 200g | 100g |
| Limão | - | - | - | - | - | - |
| Maçã – 100g sobremesa e 40g salada de fruta e leite enriquecido e 10 g na salada salgada | - | - | 100g | - | 100g | - |
| Mamão – 100g sobremesa e 70g salada de fruta e leite enriquecido | - | 70g | - | 70g | - | 70g |
| Maracujá – 50g refresco natural | 50g | 100g | 50g | 100g | 50g | 50g |



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL – Janeiro e Fevereiro 2023

| | | | | | | |
|----------------------------------|---|------|---|------|---|---|
| Manga - 100g sobremesa | - | - | - | - | - | - |
| Melancia – 150g sobremesa | - | 150g | - | 150g | - | - |
| Mexerica- 150g sobremesa | - | - | - | - | - | - |

| Carnes | 1ª Semana | 2ª Semana | 3ª Semana | 4ª Semana | 5ª Semana | 6ª Semana |
|--|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|
| Bovina – 80g prato almoço e 40g lanche | 120g | 120g | 200g | 120g | 200g | 120g |
| Filé de peixe- 80g almoço e 40g lanche | - | 80g | - | 80g | - | - |
| Frango (coxa/sobrecoxa)- 120g almoço e 60g lanche | 120g | 120g | 120g | 120g | 120g | 120g |
| Frango peito- 80g almoço, 40g sopa e lanche | - | 80g | 160g | 80g | 160g | - |
| Suína- 80g almoço e 40g lanche | 80g | 80g | 80g | 80g | 80g | 80g |

| Lácteos e Polpa de frutas | 1ª Semana | 2ª Semana | 3ª Semana | 4ª Semana | 5ª Semana | 6ª Semana |
|---|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|
| Iogurte – 200g | 200g | 200g | 200g | 200g | 200g | 200g |
| Manteiga de leite- 5g | 5g | 10g | 10g | 10g | 10g | 5g |
| Polpa de frutas – 60g | 180g | 240g | 240g | 240g | 240g | 120g |
| Queijo Mussarela – 5g (prato salgado) e 20g recheio de pão e quibe | 40g | 60g | 80g | 60g | 80g | 40g |



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL – Janeiro e Fevereiro 2023

| PANIFICADOS | |
|--------------------|-------------------------|
| 18/01 | Pão de milho 1 unid 50g |
| 19/01 | Pão de queijo 50g |
| 19/01 | Pão francês 1 unid 50g |
| 20/01 | Pão francês 1 unid 50g |
| 20/01 | Enroladinho 1 unid 50g |
| 23/01 | Pão francês 1 unid 50g |
| 24/01 | Rosca 1 unid 50g |
| 24/01 | Pão francês 1 unid 50g |
| 25/01 | Pão francês 1 unid 50g |
| 26/01 | Pão mandi 1 unid 50g |
| 27/01 | Pão francês 1 unid 50g |
| 27/01 | Bolo 1 unid 50g |
| 30/01 | Pão francês 1 unid 50g |
| 31/01 | Pão mandi 1 unid 50g |
| 01/02 | Pão de queijo 50g |
| 02/02 | Pão de milho 1 unid 50g |
| 02/02 | Pão francês 1 unid 50g |
| 03/02 | Pão francês 1 unid 50g |
| 03/02 | Enroladinho 1 unid 50g |
| 06/02 | Pão francês 1 unid 50g |
| 07/02 | Rosca 1 unid 50g |
| 07/02 | Pão francês 1 unid 50g |



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL – Janeiro e Fevereiro 2023

| | |
|-------|-------------------------|
| 08/02 | Pão francês 1 unid 50g |
| 09/02 | Pão mandi 1 unid 50g |
| 10/02 | Pão francês 1 unid 50g |
| 10/02 | Bolo 1 unid 50g |
| 13/02 | Pão francês 1 unid 50g |
| 14/02 | Pão mandi 1 unid 50g |
| 15/02 | Pão de queijo 50g |
| 16/02 | Pão de milho 1 unid 50g |
| 16/02 | Pão francês 1 unid 50g |
| 17/02 | Pão francês 1 unid 50g |
| 17/02 | Enroladinho 1 unid 50g |
| 22/02 | Pão francês 1 unid 50g |
| 22/02 | Bolo 1 unid 50g |
| 23/02 | Pão mandi 1 unid 50g |
| 24/02 | Pão francês 1 unid 50g |



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL – 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, 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 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 |
|---|