

Lanche	PÃO DE MASSA FINA COM OVOS MEXIDOS, SUCO DE ABACAXI	20,17	1	135,54	15,04	3,61	6,83	0,67	6,35	0,58	4,26	0,28	1,07	42,13
Lanche	ENROLADINHO DE QUEIJO E LEITE MORNHO	20,18	1	296,57	32,58	10,60	13,61	0,82	51,32	0,00	26,22	1,21	0,52	232,78
Lanche	PÃO FRANCÊS COM OVOS MEXIDOS, SUCO DE ABACAXI, MEXERICCA	20,19	1	323,63	58,17	6,84	7,89	4,72	46,87	22,86	32,19	0,66	1,07	52,93
Lanche	TOTAL	20,20	1											
			32,00	6264,96	1097,99	184,05	193,44	43,81	885,32	1078,95	448,41	18,32	18,47	2090,12
														0,00
														0,00

1º E 2º SEMESTRE - ALMOÇO E JANTAR

Lanche	GALINHADA, MELANCIA	21	1	344,07	45,34	10,47	13,52	1,90	163,32	10,17	39,52	1,11	0,98	19,96
Lanche	GALINHADA, SALADA (TOMATE E REPOLHO)	22	1	326,00	40,18	10,00	13,58	2,13	93,34	8,52	31,78	1,09	0,79	16,01
Lanche	ARROZ COM ABÓBORA, ALMÔNDEGAS DE CARNE AO MOLHO, SALADA (ALFACE E TOMATE)	23	1	321,44	38,34	12,57	12,62	1,74	59,54	9,31	25,17	2,66	1,51	13,90
Lanche	ARROZ À GREGA (FRANGO/ BETERRABA E CENOURA RALADA), FEIJOÃO DE CALDO	24	1	269,19	39,65	16,34	4,80	5,37	77,43	9,66	66,77	1,47	2,36	40,78
Lanche	ARROZ COM CARNE E BATATA DOCE, FEIJOÃO CARIOCA, LARANJA	25	1	385,46	58,45	17,60	8,98	6,35	88,46	46,10	81,60	3,31	3,45	58,32
Lanche	BAIÃO DE DOIS, PICADINHO DE CARNE COM MANDIOCA + ABACAXI	26	1	401,47	62,36	15,30	10,18	5,69	3,26	32,11	84,70	2,96	3,05	52,21
Lanche	ARROZ, CARNE MOÍDA COM ABÓBORA E BATATINHA, SALADA (tomate e repolho)	27	1	234,82	31,89	10,53	6,80	1,33	29,93	9,04	22,17	2,25	1,30	13,44
Lanche	ARROZ MARIA IZABEL COM ABÓBORA, FEIJOÃO, SALADA (REPOLHO E TOMATE)	28	1	271,67	41,88	13,57	5,30	5,04	69,56	7,58	62,70	1,92	2,48	33,39
Lanche	ARROZ BRANCO, CUBOS DE FRANGO AO MOLHO COM MANDIOCA, BANANA	29	1	353,52	64,94	11,19	6,17	3,27	4,94	26,12	66,08	0,91	0,93	17,44
Lanche	BAIÃO DE DOIS, CARNE COM ABOBORA E BATATINHA E MELANCIA	30	1	342,26	53,80	14,78	7,49	4,26	24,40	17,26	62,61	2,94	2,40	34,12
Lanche	ESTROGONOFE DE FRANGO, ARROZ COM CENOURA E MILHO, BANANA	31	1	349,08	61,86	11,97	6,84	3,87	95,86	26,29	55,30	0,99	0,99	31,96
Lanche	ARROZ, ISCA DE FRANGO COM CENOURA RALADA, FEIJOÃO DE CALDO	32	1	243,66	38,10	12,46	4,26	3,84	4,95	5,61	54,63	1,14	1,68	27,73
Lanche	SOPA DE MACARRÃO COM CARNE E LEGUMES (Batatinha/ Beterra/ Cenoura)	33	1	274,03	33,10	11,86	10,36	2,05	120,84	6,29	12,75	2,13	1,45	17,76
Lanche	SOPA DE MACARRÃO COM FRANGO E LEGUMES (ABOBORA, BETERRABA, BATATA DOCE)	34	1	260,77	34,90	13,82	7,14	1,97	134,18	5,46	16,94	0,78	1,02	20,89
Lanche	MACARRONADA A BOLONHESA COM MILHO E CENOURA E BETERRABA RALADA	35	1	331,07	41,86	14,42	11,69	2,84	85,57	3,67	17,22	2,57	1,82	20,60
Lanche	MACARRONADA COM CARNE, MILHO, CENOURA E BETERRABA RALADA	36	1	301,57	35,68	13,50	11,45	2,21	85,45	1,79	13,27	2,47	1,54	16,61
Lanche	ARROZ COM ABOBORA, FAROFA DE CARNE MOÍDA, FEIJOÃO DE CALDO	37	1	303,93	52,41	10,62	5,52	5,00	0,10	1,22	54,50	2,08	2,27	39,67
Lanche	MACARRONADA COM FRANGO DESFIADO E CENOURA RALADA	38	1	207,78	30,28	10,72	4,75	1,47	85,28	4,12	18,31	0,57	0,82	17,10
Lanche	ARROZ COM BATATA DOCE, FAROFA DE CARNE MOÍDA, FEIJOÃO DE CALDO	39	1	309,96	53,97	10,48	5,45	4,93	78,80	2,10	64,87	2,05	2,25	39,08
Lanche	ARROZ, FAROFA DE FRANGO COM CENOURA, FEIJOÃO DE CALDO	40	1	304,20	54,98	12,83	3,33	5,91	85,95	0,96	66,20	1,30	2,28	46,75
Lanche	ARROZ, FEIJOÃO DE CALDO, CARNE MOÍDA REFOGADA COM CENOURA E MILHO	40,1	1	261,93	38,00	12,61	6,35	4,84	84,26	1,05	58,82	2,44	2,56	30,76
Lanche	MARIA IZABEL, FEIJOÃO, SALADA CRUA (tomate e repolho)	40,2	2	285,03	36,99	11,65	9,92	4,57	4,80	4,40	56,78	2,29	2,23	31,58
Lanche	ARROZ COLORIDO (cenoura e milho), CALDINHO DE FEIJOAO, ISCAS DE FRANGO ACEBOLADA	40,3	1	285,03	36,99	11,65	9,92	4,57	4,80	4,40	56,78	2,29	2,23	31,58
Lanche	ARROZ CARRETEIRO (ARROZ, CARNE, MILHO VERDE E CENOURA) COM SUCO DE ABACAXI	40,4	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Lanche	ARROZ, FEIJOADA FALSA, SALADA (couve e tomate), LARANJA	40,5	1	270,54	39,72	12,16	6,99	4,92	8,17	28,32	61,98	2,33	2,29	47,78
Lanche	ARROZ, OMELETE ENRIQUECIDO (COM CENOURA, COUVE E TOMATE), FEIJOÃO DE CALDO E SUCO DE AGEROLA	40,6	1	285,03	36,99	11,65	9,92	4,57	4,80	4,40	56,78	2,29	2,23	31,58

Dr. Juliana Borges
Nutricionista
CRN1 12134

Lanche	ARROZ COM BATATA DOCE, FEIJÃO DE CALDO, FAROFA DE CARNE MOIDA COM REPOLHO E CENOURA	40.7	1	294,15	39,68	12,54	9,24	4,77	120,82	3,25	59,23	2,43	2,57	33,22		
Lanche	ARROZ COM ABOBORA, FEIJÃO CARIOCA COM CARNE EM CUBO	40.8	1	303,97	46,66	14,35	6,98	6,17	39,94	13,61	63,36	2,59	2,56	34,23		
Lanche	ARROZ, FEIJÃO, CARNE EM CUBOS COM MANDIOCA, SALADA (alface e cenoura)	40.9	1	280,51	41,83	12,17	6,93	4,90	78,26	3,25	58,24	2,37	2,33	34,08		
Lanche	ARROZ, FEIJÃO, PICADINHO DE CARNE COM BATATA, VINAGRETE (tomate picadinho)	40.10	1	312,18	43,53	13,10	9,24	4,68	4,89	7,26	61,32	2,50	2,68	30,90		
Lanche	BAIÃO DE DOIS, FRANGO AO MOLHO COM BATATINHA E CENOURA	40.11	1	269,41	36,60	14,92	6,65	3,72	45,45	5,39	51,91	1,23	1,85	27,48		
Lanche	SOPA DE MACARRAO COM CARNE, ABOBORA E CHUCHU	40.12	1	260,99	30,17	11,42	10,34	1,41	36,39	3,42	8,45	2,05	1,38	14,49		
Lanche	SOPA DE MACARRAO COM CARNE, BATATA DOCE, CENOURA, BETERABA	40.13	1	278,18	34,18	11,71	10,37	2,02	164,52	3,87	12,80	2,12	1,45	19,21		
Lanche	FAROFA COLORIDA DE FRANGO COM CENOURA, FRUTA: ABACAXI	40.14	2	370,44	63,86	9,28	9,57	5,11	89,31	19,28	51,25	0,53	1,16	50,45		
Lanche		40.15	1													
Lanche		40.16	1													
Lanche		40.17	1													
Lanche		40.18	1													
Lanche		40.19	1													
Lanche		40.20	1													
	TOTAL		24,00	6967,95	1026,94	290,94	186,40	85,15	1474,99	243,23	1069,37	43,70	42,42	671,63	0,00	0,00


Dra. Juliana Borges
 Nutricionista
 CRN1 12114



Programa Nacional de Alimentação Escolar



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE GOIANORTE
PLANEJAMENTO DE CARDÁPIOS ANUAL - 2025

Juliana Borges
Nutricionista
Crmn 17114

SEMED-TO

MÉDIAS DAS RECOMENDAÇÕES NUTRICIONAIS - ENSINO FUNDAMENTAL

1º E 2º SEMESTRE DE 2025

CARDÁPIO	N.º DO CARDÁPIO	FREQUÊNCIA	Calorias	Carboidratos	Proteínas	Lípidios	Gordura	Calcio	Ferro	Vitamina A	Vitamina C	Açúcar	Fruitas,
			Kcal	CHO	PTN	LIP	Saturada	Ca	Fe	Vitamina A	Vitamina C	simples	Legumes e
			(Kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(µg)	(mg)	(kcal)	Verduras
PÃO DE QUEIJO COM LEITE CARAMELIZADO E FRUTA (BANANA)	1	1	418,05	71,46	8,59	12,23	4,13	85,79	0,90	63,60	21,59	38,68	100,00
BOLO DE ARROZ, COM SUCO DE FRUTA (GOIABA)	2	1	313,13	57,73	6,31	6,30	5,88	219,13	0,95	55,13	7,00	38,68	0,00
TORTA COM CARNE COM QUEIJO E LEGUMES, SUCO DE ACEROLA	3	1	343,45	48,27	11,82	11,54	2,73	518,06	1,88	97,44	222,92	38,68	25,00
TORTA COM FRANGO COM LEGUMES, SUCO DE ACEROLA	4	1	317,65	51,86	9,54	8,09	1,52	513,75	1,27	90,22	222,92	38,68	25,00
PÃO BOLO COM LEITE CARAMELIZADO	5	1	334,56	51,44	9,14	10,34	2,82	694,08	0,60	42,00	0,00	58,03	0,00
PÃO BOLO COM SUCO DE FRUTA (ACEROLA)	6	1	320,51	48,82	7,28	10,81	2,18	244,19	0,68	19,25	249,30	38,68	0,00
BOLO DE COCO E LEITE COM CAFÉ	7	1	317,83	44,93	9,37	11,18	6,92	199,37	0,73	42,00	0,06	19,34	0,00
FAROFA DE CARNE MOIDA COM CENOURA E MILHO E BANANA	8	1	380,81	66,52	8,80	10,12	2,07	419,38	1,69	87,96	22,89	0,00	124,00
FAROFA DE FRANGO COM CENOURA E SUCO DE ACEROLA	9	1	343,11	54,22	12,02	8,79	1,51	426,17	1,14	87,56	251,34	38,68	14,00
BOLO DE MILHO E LEITE CARAMELIZADO E LARANJA	10	1	399,51	66,48	10,22	11,25	5,10	184,58	0,61	45,28	43,02	58,03	90,00
BOLO DE TRIGO COM QUEIJO E LEITE COM CACAU	11	1	333,40	46,29	11,44	11,28	3,55	185,89	0,69	52,36	0,00	38,68	0,00
BOLO DE FUBÁ CREMOSO, LEITE CARAMELIZADO	12	1	332,59	45,83	11,91	11,51	4,15	214,25	0,71	57,81	0,00	19,34	0,00
PÃO BOLO COM LEITE CARAMELIZADO	13	1	314,32	45,66	9,28	10,35	2,82	493,43	0,61	42,00	0,00	38,68	0,00
BOLO DE POLVILHO COM SUCO DE MARACUJÁ	14	1	359,93	68,15	4,63	7,95	2,43	543,18	0,70	32,46	2,90	38,68	0,00
PÃO FRANCÊS COM MARGARINA, LEITE CARAMELIZADO E FRUTA (LARANJA)	15	1	327,01	52,75	8,27	9,64	3,43	426,85	0,64	68,11	53,73	38,68	100,00
PÃO FRANCÊS COM MUSSARELA, SUCO DE MARACUJÁ E BANANA	16	1	383,04	75,58	9,49	6,24	2,72	411,67	1,17	46,51	29,53	58,03	140,00
MANGULÃO E LEITE CARAMELIZADO	17	1	341,42	51,18	7,99	11,82	4,26	598,57	0,55	66,07	0,00	38,68	0,00
CUSCUZ DE MILHO COM MARGARINA E LEITE MORNO	18	1	351,62	53,46	8,03	12,43	3,87	532,08	0,05	72,65	0,00	38,68	0,00
CUSCUZ DE MILHO COM OVOS LEITE MORNO COM CACAU	19	1	342,58	46,45	10,27	13,35	3,12	510,09	0,37	49,88	0,00	38,68	0,00
PÃO FRANCÊS COM CARNE MOÍDA E SUCO DE CAJÁ	20	1	330,42	43,12	11,70	12,25	2,73	744,42	1,56	2,19	0,52	38,68	4,00
BOLO DE CENOURA COM COCO RALADO E LEITE CARAMELIZADO	20.1	1	344,61	50,96	8,72	12,01	5,54	97,73	0,67	84,02	0,29	77,37	5,00
PÃO DE QUEIJO COM LEITE COM CAFÉ	20.2	1	368,39	51,26	8,02	14,82	4,71	598,63	0,55	66,07	0,00	38,68	0,00
PÃO DE QUEIJO COM SUCO DE ACEROLA	20.3	1	340,13	58,01	5,37	9,89	3,15	541,86	0,64	40,49	249,30	38,68	0,00

ROSCA CASEIRA, LEITE COM CARAMELIZADO E FRUTA (BANANA)	20.4	1	406,86	67,99	9,97	11,54	5,29	84,89	1,04	38,88	17,31	38,68	80,00
PÃO CASEIRO, LEITE CARAMELIZADO	20.5	1	304,71	40,76	9,44	11,37	2,98	94,39	0,63	42,00	0,00	19,34	0,00
BROA DE FUBÁ COM CARNE MOIDA E SUCO DE CAJÁ	20.6	1	331,01	49,92	10,33	10,26	2,05	230,11	1,26	7,88	0,64	0,00	2,00
MANGULÃO COM SUCO DE ACEROLA	20.7	1	331,41	53,67	5,35	10,89	3,30	541,78	0,62	40,49	249,30	38,68	0,00
PÃO FRANCES COM OVOS MEXIDOS E SUCO DE GOIABA	20.8	1	327,17	48,26	8,36	11,23	2,34	774,23	1,13	25,84	249,82	58,03	4,00
EMPADÃO DE FRANGO E SUCO GOIABA	20.9	1	331,01	44,93	14,63	9,77	2,30	457,51	0,99	156,88	11,10	19,34	19,00
TORTA DE PRESUNTO E QUEIJO, SUCO DE ACEROLA	20.10	1	332,60	44,39	11,82	11,83	3,68	592,46	1,07	41,51	251,89	19,34	9,00
BOLO DE CHOCOLATE E LEITE CARAMELIZADO	20.11	1	355,04	53,63	10,59	10,91	2,84	95,51	0,68	42,00	249,30	58,03	0,00
BOLO DE TRIGO SIMPLES COM LEITE CARAMELIZADO	20.12	1	352,11	55,55	9,15	10,34	2,82	93,60	0,61	42,00	0,00	77,37	0,00
BOLO DE MILHO CREMOSO SALGADO COM QUEIJO E SUCO DE ACEROLA	20.13	1	349,05	55,55	9,27	10,19	2,67	274,09	0,63	32,46	249,30	38,68	0,00
PÃO FRANCES COM MOLHO DE SALSICHA COM MILHO, SUCO DE FRUTA (GOIABA)	20.14	1	316,20	43,37	11,86	10,18	2,42	742,86	1,51	56,19	8,52	38,68	4,00
BOLO DE FUBA SALGADO RECHEADO COM QUEIJO E PRESUNTO, SUCO DE ACEROLA	20.15	1	335,13	59,81	8,58	7,28	1,90	298,80	0,85	13,33	249,93	38,68	2,00
FAROFA DE CUSCUZ COM FRANGO DESFIADO E SUCO DE MANGA	20.16	1	342,12	58,09	8,51	9,25	1,39	414,71	0,16	0,80	10,60	58,03	2,00
FAROFA DE CUSCUZ COM CARNE MOIDA E SUCO DE CAJÁ	20.17	1	334,16	55,63	9,28	8,96	1,48	414,53	0,73	0,00	0,64	58,03	2,00
TORTA CREMOSA DE FRANGO E MILHO VERDE E SUCO DE CAJÁ	20.18	1	335,76	53,66	9,75	9,14	1,69	513,52	1,27	6,15	250,46	38,68	5,00
FAROFA DE CARNE MOIDA COM REPOLHO E CENOURA, E MELANCIA	20.19	1	338,51	47,67	9,19	12,77	2,57	422,50	1,69	118,95	9,62	0,00	139,00
FAROFA DE CARNE MOIDA E CENOURA, SUCO DE FRUTA (CAJÁ) + ABACAXI	20.20	1	357,44	62,56	8,00	9,19	1,90	422,04	1,67	87,58	35,93	38,68	114,00
TORTA DE POLVILHO COM RECHEIO DE FRANGO E QUEIJO, SUCO DE GOIABA	20.21	1	332,96	56,40	8,11	8,09	2,05	446,13	0,60	61,15	8,79	38,68	4,00
TORTA DE POLVILHO COM RECHEIO DE CARNE E QUEIJO, SUCO DE CAJÁ	20.22	1	352,63	56,15	8,80	10,33	2,60	447,36	1,24	6,15	0,79	38,68	4,00
FEIJÃO TROPEIRO, SUCO DE ACEROLA E ABACAXI	20.23	1	364,86	58,57	8,30	11,82	3,98	607,83	1,67	3,53	37,35	38,68	121,00
QUIBE DE FORNO DE CARNE MOIDA E QUEIJO E SUCO DE GOIABA	20.24	1	336,83	41,86	13,73	13,00	3,50	478,77	1,10	11,60	0,79	58,03	4,00
ENROLADINHO DE SALSICHA E SUCO DE ACEROLA	20.25	1	330,27	51,63	7,30	10,49	1,48	24,47	0,81	9,18	249,30	58,03	0,00
ENROLADINHO DE QUEIJO E LEITE CARAMELIZADO	20.26	1	339,36	46,04	11,72	11,89	4,10	152,53	0,67	52,90	0,00	38,68	0,00
PÃO CASEIRO, LEITE CARAMELIZADO E BANANA	20.27	1	402,96	66,72	10,71	11,43	2,98	94,39	1,01	45,21	21,59	19,34	100,00
FAROFA COLORIDA (carne/cenoura/ milho) E SUCO DE CAJÁ + BANANA	20.28	1	388,40	72,58	9,72	8,00	1,84	437,59	1,91	88,07	22,98	38,68	114,00
CANJICA CREMOSA COM COCO RALADA	20.29	1	307,45	42,99	6,09	13,08	13,25	109,03	0,83	43,56	0,14	77,37	0,00
BROA DE FUBÁ COM PRESUNTO, SUCO DE ACEROLA E BANANA	20.30	1	364,87	72,00	8,91	6,15	1,27	320,73	1,19	11,09	271,52	0,00	102,00
ESFIHA ABERTA COM CARNE MOIDA E SUCO DE FRUTA (MANGA)	20.31	1	313,51	48,55	10,52	8,68	1,92	233,15	1,19	7,88	10,60	38,68	2,00
ESFIHA ABERTA COM FRANGO DESFIADO E QUEIJO E SUCO DE FRUTA (CAJÁ)	20.32	1	329,17	48,70	10,97	10,20	2,50	262,48	0,73	14,13	10,60	38,68	2,00
BOLO DE FLOCAO DE MILHO E LEITE CARAMELIZADO	20.32	1	401,98	57,69	12,19	13,86	5,17	332,09	0,54	98,15	0,00	38,68	0,00

Dra. Juliana Borges
Nutricionista
CRN1 12114

ARROZ, STROGONOFF DE CARNE E SALADA CRUA: TOMATE E CENOURA RALADA	40.6	1	399,24	59,11	13,79	12,24	3,62	835,39	2,57	136,47	16,28	0,00	20
BAIÃO DE DOIS, FRANGO ASSADO, SALADA CRUA DE COUVE COM LIMÃO E MELANCIA	40.7	1	346,69	48,55	9,68	12,40	2,67	419,48	0,82	151,77	6,79	0,00	100
BAIAO DE TRÊS COM CARNE, VINAGRETE E BANANA	40.8	1	424,64	73,52	13,54	9,23	2,86	420,38	2,09	10,90	25,92	0,00	131
ARROZ COLORIDO (arroz, carne de pedaço, cenoura e milho) COM FEIJÃO DE CALDO	40.9	1	331,70	48,07	12,94	9,36	1,96	428,77	2,36	89,12	3,83	0,00	40
BAIÃO DE DOIS, FRANGO AO MOLHO, SALADA CRUA (TOMATE E BETERRABA RALADA)	40.10	1	321,90	42,31	9,08	12,40	2,67	420,06	0,66	7,43	3,54	0,00	25
	40.11	1											
	40.12	1											
	40.13	1											
	40.14	1											
	40.15	1											
	40.16	1											
	40.17	1											
	40.18	1											
	40.19	1											
	40.20	1											
	40.21	1											
	40.22	1											
TOTAL		22,00	7513,67	1102,16	262,78	230,07	55,67	10650,91	34,08	1478,16	637,17	77,37	1869,00
MEDIA			341,53	50,10	11,94	10,46	2,53	484,13	1,55	67,19	28,96	1%	84,95
TOTAL ANUAL		46,00	15131,59	2294,60	465,63	464,37	133,84	19512,20	52,81	2748,76	1765,17	947,77	3331,00
MEDIA ANUAL			552,09	84,75	16,38	16,82	4,84	654,92	1,80	86,02	94,82	6%	56,27


 Dra. Juliana Borges
 Nutricionista
 CRN1 12114