



ESTADO DE GOIÁS
SECRETARIA DA EDUCAÇÃO
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Para aumentar o valor calórico de alguns cardápios, pode ser oferecido sucos utilizando alguns ingredientes da horta.

Aqui estão algumas sugestões:

SUCO DE LARANJA COM MAMÃO

Ingredientes	Per capita
Suco de laranja	64ml
Mamão picado	27g
Açúcar	15g
Água	100ml

Valor calórico: 126 kcal

Proteína: 0,7 g

SUCO DE ABACAXI COM HORTELÃ

Ingredientes	Per capita
Abacaxi	70g
Hortelã	01g
Açúcar	15g
Água	100ml

Valor calórico: 96 kcal

Proteína: 0,3 g



ESTADO DE GOIÁS
SECRETARIA DA EDUCAÇÃO
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

SUCO DE LARANJA COM COUVE

Ingredientes	Per capita
Suco de laranja	100 ml
Couve	13g
Açúcar	13g
Água	40ml

Valor calórico: 98 kcal

Proteína: 0,8 g

SUCO DE LARANJA, CENOURA E BETERRABA

Ingredientes	Per capita
Suco de laranja	110ml
Cenoura	20g
Beterraba	20g
Açúcar	15g

Valor calórico: 127 kcal

Proteína: 1,5 g

SUCO DE LIMÃO COM COUVE

Ingredientes	Per capita
Suco de limão	20ml
Couve	13g
Açúcar	16g
Água	114ml

Valor calórico: 72 kcal

Proteína: 0,3 g

SUCO DE LARANJA COM CENOURA

Ingredientes	Per capita
Suco de laranja	110ml
Cenoura	40g
Açúcar	15g

Valor calórico: 127 kcal

Proteína: 1 g



ESTADO DE GOIÁS
SECRETARIA DA EDUCAÇÃO
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

SUCO DE LARANJA COM BETERRABA

Ingredientes	Per capita
Suco de laranja	110ml
Beterraba	40g
Açúcar	15g

Valor calórico: 127 kcal Proteína: 2 g

SUCO DE LARANJA COM MAMÃO E CENOURA

Ingredientes	Per capita
Suco de laranja	100ml
Mamão picado	30g
Cenoura	20g
Açúcar	15g

Valor calórico: 133 kcal Proteína: 0,9 g

SUCO DE LARANJA COM BANANA

Ingredientes	Per capita
Suco de laranja	90ml
Banana	40g
Açúcar	15g
Água	20ml

Valor calórico: 136 kcal Proteína: 1 g

SUCO DE LIMÃO COM HORTELÃ

Ingredientes	Per capita
Suco de limão	30ml
Hortelã	q.s.
Açúcar	17g
Água	130ml

Valor calórico: 76 kcal Proteína: 0,2 g



ESTADO DE GOIÁS
SECRETARIA DA EDUCAÇÃO
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

SUCO DE MARACUJÁ COM BETERRABA

Ingredientes	Per capita
Suco de maracujá	20ml
Beterraba	20g
Açúcar	15g
Água	110ml

Valor calórico: 87 kcal

Proteína: 1 g

SUCO DE MAMÃO, TOMATE E ABACAXI

Ingredientes	Per capita
Mamão	60g
Suco de tomate	50ml
Suco de abacaxi	50ml
Açúcar	20g
Água	150ml

Valor calórico: 156kcal

Proteína: 0,8 g

SUCO DE MARACUJÁ COM MAMÃO

Ingredientes	Per capita
Suco de maracujá	20ml
Mamão picado	30g
Açúcar	15g
Água	100ml

Valor calórico: 98kcal

Proteína: 0,5 g

SUCO DE ABACAXI E BETERRABA

Ingredientes	Per capita
Abacaxi	70g
Beterraba	30g
Açúcar	20g
Água	150ml

Valor calórico: 131kcal

Proteína: 1,18 g



ESTADO DE GOIÁS
SECRETARIA DA EDUCAÇÃO
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

SUCO DE TOMATE, CENOURA, LIMÃO E COUVE

Ingredientes	Per capita
Tomate	50g
Cenoura	20g
Limão	20g
Couve	13g
Açúcar	20g
Água	150ml

Valor calórico: 108kcal

Proteína: 1 g

SUCO DE LIMÃO COM CENOURA

Ingredientes	Per capita
Limão	30g
Cenoura	25g
Açúcar	20g
Água	150ml

Valor calórico: 100kcal

Proteína: 0