



A Diretora Técnica do DAAA/CENUT, no uso de suas atribuições, comunica aos Senhores Dirigentes Regionais de Ensino, Supervisores e Diretores de Escolas do Sistema Centralizado de Alimentação Escolar, o **Cardápio para o SEXTO ciclo de distribuição de 2017, modalidade PADRÃO, MAIS EDUCAÇÃO REFEIÇÃO, ETEC REFEIÇÃO, LOTE 1**.

AGRUPAMENTO 3

| Sem | Cardápio | Segunda | | | | | | Terça | | | | | | Quarta | | | | | | Quinta | | | | | | Sexta | | | | | |
|-----|-------------------------|----------------------|---------|--------|---------|--------|--------|-------------------------------------|---------|--------|---------|--------|-------|--|---------|--------|---------|--------|-------|--|---------|--------|---------|--------|---------|--|----------|--------|--------|--------|--|
| 26 | Data | 21/ago | | | | | | 22/ago | | | | | | 23/ago | | | | | | 24/ago | | | | | | 25/ago | | | | | |
| | Padrão | Arroz | | | | | | Arroz | | | | | | Arroz | | | | | | Arroz Carreteiro (Arroz + carne bovina) | | | | | | Macarrão ao molho scabech (Macarrão + sardinha) | | | | | |
| | | Feijão | | | | | | Carne suína com brócolis | | | | | | Feijão Branco cozido Carne moída refogada | | | | | | Salada | | | | | | Fruta | | | | | |
| | | Ovos Mexidos | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | kcal | Prot | Lip | CHO | Fibras | | kcal | Prot | Lip | CHO | Fibras | | kcal | Prot | Lip | CHO | Fibras | | kcal | Prot | Lip | CHO | Fibras | | kcal | Prot | Lip | CHO | Fibras | |
| | 357 | 13,73g | 11,82g | 48,72g | 4,85g | | 332 | 30,54g | 13,03g | 23,48g | 2,56g | | 304 | 15,76g | 6,22g | 46,29g | 4,96g | | 300 | 19,91g | 7,80g | 66,91g | 6,64g | | 345 | 15,83g | 15,28g | 36,41g | 3,22g | | |
| | Vit A | Vit C | Ca | Fe | Mg | Zn | Vit A | Vit C | Ca | Fe | Mg | Zn | Vit A | Vit C | Ca | Fe | Mg | Zn | Vit A | Vit C | Ca | Fe | Mg | Zn | Vit A | Vit C | Ca | Fe | Mg | Zn | |
| | 78µg | 1,58mg | 58,75mg | 3,28mg | 58,50mg | 0,83mg | 0,32µg | 58,37mg | 60,01mg | 3,38mg | 48,64mg | 9,94mg | | 1,83mg | 39,25mg | 2,10mg | 48,50mg | 0,27mg | | 0,25mg | 43,85mg | 3,14mg | 65,20mg | 1,42mg | 32,94µg | 32,23mg | 335,86mg | 6,55mg | 67,1mg | 1,87mg | |
| | Item do enriqueci mento | Ovo | | | | | | Legumes e Verduras | | | | | | | | | | | | Legumes e Verduras | | | | | | Fruta | | | | | |
| Sem | Cardápio | Segunda | | | | | | Terça | | | | | | Quarta | | | | | | Quinta | | | | | | Sexta | | | | | |
| 27 | Data | 28/ago | | | | | | 29/ago | | | | | | 30/ago | | | | | | 31/ago | | | | | | 01/set | | | | | |
| | Padrão | Arroz | | | | | | Macarrão ao alho e óleo com atum | | | | | | Arroz | | | | | | Arroz | | | | | | Macarrão ao sugo com Sardinha | | | | | |
| | | Feijoada vegetariana | | | | | | Salada | | | | | | Carne moída ao molho | | | | | | Feijoada Branca de legumes (batata, cenoura, abobora) | | | | | | Fruta | | | | | |
| | | Farinha de mandioca | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Salada | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | kcal | Prot | Lip | CHO | Fibras | | kcal | Prot | Lip | CHO | Fibras | | kcal | Prot | Lip | CHO | Fibras | | kcal | Prot | Lip | CHO | Fibras | | kcal | Prot | Lip | CHO | Fibras | | |
| | 310 | 8,52g | 9,54g | 48,21g | 6,91g | | 320 | 15,89g | 12,19g | 45,38g | 2,60g | | 280 | 19,91g | 7,80g | 60,80g | 3,64g | | 316 | 19,91g | 7,80g | 66,91g | 8,64g | | 345 | 15,83g | 15,28g | 36,41g | 3,22g | | |
| | Vit A | Vit C | Ca | Fe | Mg | Zn | Vit A | Vit C | Ca | Fe | Mg | Zn | Vit A | Vit C | Ca | Fe | Mg | Zn | Vit A | Vit C | Ca | Fe | Mg | Zn | Vit A | Vit C | Ca | Fe | Mg | Zn | |
| | | 24mg | 36,75mg | 2,74mg | 65,20mg | 1,42mg | | 80,15mg | 3,90mg | 3,13mg | 4,50mg | 0,09mg | | 0,25mg | 43,85mg | 3,14mg | 65,20mg | 1,42mg | | 0,25mg | 43,85mg | 3,14mg | 65,20mg | 1,42mg | 32,94µg | 32,23mg | 335,86mg | 6,55mg | 67,1mg | 1,87mg | |
| | Item do enriqueci mento | Legumes e Verduras | | | | | | Legumes e Verduras | | | | | | | | | | | | Legumes e Verduras | | | | | | Fruta | | | | | |

| Sem | Cardápio | Segunda | | | | | | Terça | | | | | | Quarta | | | | | | Quinta | | | | | | Sexta | | | | | |
|-------------------------|----------|----------------------------|---------|--------|---------|--------|---------|--------------------------|--------|--------|---------|--------|-------|---------------------------------|----------|---------|---------|--------|-------|------------------------|---------|----------|---------|--------|--------|---------------------------|---------|----------|--------|--------|--------|
| | Data | 04/set | | | | | | 05/set | | | | | | 06/set | | | | | | 07/set | | | | | | 08/set | | | | | |
| 28 | Padrão | Arroz | | | | | | Arroz | | | | | | Arroz Carreteiro | | | | | | FERIADO | | | | | | Macarrão ao sugo | | | | | |
| | | Feijão | | | | | | Sardinha a scabech | | | | | | (Arroz + carne bovina) | | | | | | | | | | | | com Sardinha | | | | | |
| | | Omelete com cenoura ralada | | | | | | Fruta | | | | | | Salada | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | kcal | Prot | Lip | CHO | Fibras | | kcal | Prot | Lip | CHO | Fibras | | kcal | Prot | Lip | CHO | Fibras | | | | | | | | kcal | Prot | Lip | CHO | Fibras | |
| | | 357 | 13,73g | 11,82g | 48,72g | 4,85g | | 362 | 15,85g | 14,74g | 41,84g | 2,36mg | | 300 | 19,91g | 7,80g | 66,91g | 6,64g | | | | | | | | 275 | 15,83g | 15,28g | 36,41g | 1,82g | |
| | Vit A | Vit C | Ca | Fe | Mg | Zn | Vit A | Vit C | Ca | Fe | Mg | Zn | Vit A | Vit C | Ca | Fe | Mg | Zn | Vit A | Vit C | Ca | Fe | Mg | Zn | Vit A | Vit C | Ca | Fe | Mg | Zn | |
| | 78µg | 1,58mg | 58,75mg | 3,28mg | 58,50mg | 0,83mg | 32,94µg | 0,15mg | 6,40mg | 1,42mg | 19mg | 0,74mg | | 0,25mg | 43,85mg | 3,14mg | 65,20mg | 1,42mg | | 32,94µg | 2,23mg | 335,86mg | 6,55mg | 67,1mg | 1,87mg | | | | | | |
| Item do enriqueci mento | | Ovo | | | | | | Fruta | | | | | | Legumes e Verduras | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sem | Cardápio | Segunda | | | | | | Terça | | | | | | Quarta | | | | | | Quinta | | | | | | Sexta | | | | | |
| 29 | Data | 11/set | | | | | | 12/set | | | | | | 13/set | | | | | | 14/set | | | | | | 15/set | | | | | |
| | Padrão | Arroz | | | | | | Macarrão a chinesa | | | | | | Arroz verde (salsa e cebolinha) | | | | | | Arroz Carreteiro | | | | | | Macarrão ao molho scabech | | | | | |
| | | Feijoada vegetariana | | | | | | (Macarrão + carne suína) | | | | | | Salada de feijão branco | | | | | | (Arroz + carne bovina) | | | | | | (Macarrão + sardinha) | | | | | |
| | | Farinha de mandioca | | | | | | Salada | | | | | | com atum | | | | | | Salada | | | | | | Fruta | | | | | |
| | | Salada | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | kcal | Prot | Lip | CHO | Fibras | | kcal | Prot | Lip | CHO | Fibras | | kcal | Prot | Lip | CHO | Fibras | | kcal | Prot | Lip | CHO | Fibras | | kcal | Prot | Lip | CHO | Fibras | |
| | 310 | 8,52g | 9,54g | 48,21g | 6,91g | | 277 | 13,90g | 8,42g | 36,66g | 3,85g | | 326 | 19,28g | 7,54g | 57,89gg | 7,93g | | 300 | 19,91g | 7,80g | 66,91g | 6,64g | | 345 | 15,83g | 15,28g | 36,41g | 3,22g | | |
| | Vit A | Vit C | Ca | Fe | Mg | Zn | Vit A | Vit C | Ca | Fe | Mg | Zn | Vit A | Vit C | Ca | Fe | Mg | Zn | Vit A | Vit C | Ca | Fe | Mg | Zn | Vit A | Vit C | Ca | Fe | Mg | Zn | |
| | | 24mg | 36,75mg | 2,74mg | 65,20mg | 1,42mg | | 32,48mg | 63mg | 3,63mg | 13,70mg | 0,19mg | | 71,83g | 100,25mg | 6,01mg | 75,9mg | 1,06mg | | 0,25mg | 43,85mg | 3,14mg | 65,20mg | 1,42mg | | 32,94µg | 32,23mg | 335,86mg | 6,55mg | 67,1mg | 1,87mg |
| Item do enriqueci mento | | Legumes e Verduras | | | | | | Legumes e Verduras | | | | | | | | | | | | Legumes e Verduras | | | | | | Fruta | | | | | |

| Sem | Cardápio | Segunda | | | | | | Terça | | | | | | Quarta | | | | | | Quinta | | | | | | Sexta | | | | | |
|-----|------------------------|-----------------|--------|---------|--------|---------|--------|----------------------|---------|-------|--------|---------|--------|--------------------|---------|---------|--------|---------|--------|------------------------|--------|---------|--------|---------|--------|------------------|---------|----------|--------|--------|--------|
| | Data | 18/set | | | | | | 19/set | | | | | | 20/set | | | | | | 21/set | | | | | | 22/set | | | | | |
| 30 | Padrão | Arroz | | | | | | Macarrão a bolonhesa | | | | | | Arroz | | | | | | Arroz | | | | | | Macarrão ao sugo | | | | | |
| | | Feijão | | | | | | Carne moída | | | | | | Bolinho de peixe | | | | | | Carne bovina acebolada | | | | | | Sardinha | | | | | |
| | | Fritada de Ovos | | | | | | | | | | | | Salada | | | | | | Salada | | | | | | Fruta | | | | | |
| | | kcal | Prot | Lip | CHO | Fibras | | kcal | Prot | Lip | CHO | Fibras | | kcal | Prot | Lip | CHO | Fibras | | kcal | Prot | Lip | CHO | Fibras | | kcal | Prot | Lip | CHO | Fibras | |
| | | 357 | 13,73g | 11,82g | 48,72g | 4,85g | | 224 | 13,90g | 8,42g | 27,66g | 2,85g | | 322 | 11,27g | 9,77g | 56,12g | 5,15g | | 350 | 19,91g | 7,80g | 66,91g | 7,64g | | 345 | 15,83g | 15,28g | 36,41g | 3,22g | |
| | Item do enriquecimento | Vit A | Vit C | Ca | Fe | Mg | Zn | Vit A | Vit C | Ca | Fe | Mg | Zn | Vit A | Vit C | Ca | Fe | Mg | Zn | Vit A | Vit C | Ca | Fe | Mg | Zn | Vit A | Vit C | Ca | Fe | Mg | Zn |
| | | 78µg | 1,58mg | 58,75mg | 3,28mg | 58,50mg | 0,83mg | | 32,48mg | 63mg | 3,63mg | 13,70mg | 0,19mg | | 33,81mg | 71,88mg | 1,38mg | 55,56mg | 0,28mg | | 0,25mg | 43,85mg | 3,14mg | 65,20mg | 1,42mg | 32,94µg | 32,23mg | 335,86mg | 6,55mg | 67,1mg | 1,87mg |
| | | Ovo | | | | | | | | | | | | Legumes e Verduras | | | | | | Legumes e Verduras | | | | | | Fruta | | | | | |

Elaborado por:

Isabella Silva CRN: 38134
Assistente Técnico I

Viviane Fagundes CRN: 21309
Diretor Técnico II - CENUT

ESTE CARDÁPIO DEVE PERMANECER FIXADO NA COZINHA DA ESCOLA E SER DISPONIBILIZADO PARA A COMUNIDADE ESCOLAR, CONFORME RESOLUÇÃO FNDE Nº 26/2013.

AS RECEITAS PERTINENTES AO CARDÁPIO SEGUEM EM DOCUMENTO ANEXO.