



GOVERNO DO ESTADO DE SÃO PAULO
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO
COORDENADORIA DE INFRAESTRUTURA E SERVIÇOS ESCOLARES
DEPARTAMENTO DE ALIMENTAÇÃO E ASSISTÊNCIA AO ALUNO
CENTRO DE SERVIÇOS DE NUTRIÇÃO

CARDÁPIO DAAA/CENUT N° 03 AG. 03/2018

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 PRIMEIRO ciclo de distribuição de 2018, das escolas de TEMPO INTEGRAL, LOTE 1.**

CARDÁPIO PARA O 1º CICLO / 2018

AGRUPAMENTO 3

Americana, Bragança Paulista, Campinas Oeste, Capivari, Caraguatatuba, Guaratinguetá, Itaquaquecetuba, Jacareí, Jundiaí, Limeira, Mogi das Cruzes, Mogi Mirim, Pindamonhangaba, São João da Boa Vista, São José dos Campos, Taubaté

1	Sem	Cardápio	Segunda					Terça					Quarta					Quinta					Sexta				
		Data																01/fev					02/fev				
		Lanche da manhã																Bebida láctea					Leite em pó				
																		Biscoito doce					Biscoito doce				
		Padrão																Produtos disponíveis em estoque					Produtos disponíveis em estoque				
																		Sugestão:					Sugestão				
			Arroz					Arroz																			
			Feijão					Feijão																			
		Produto cárneo					Produto cárneo																				
	Lanche da tarde											Leite em pó					Bebida láctea										
												Biscoito salgado					Biscoito doce										
		kcal	Prot(g)	Lip(g)	CHO(g)	Fibras(g)		kcal	Prot(g)	Lip(g)	CHO(g)	Fibras(g)		kcal	Prot(g)	Lip(g)	CHO(g)	Fibras(g)		kcal	Prot(g)	Lip(g)	CHO(g)	Fibras(g)			
		Vit A(μg)	Vit C(mg)	Ca(mg)	Fe(mg)	Mg (mg)	Zn(mg)	Vit A(μg)	Vit C(mg)	Ca(mg)	Fe(mg)	Mg (mg)	Zn(mg)	Vit A(μg)	Vit C(mg)	Ca(mg)	Fe(mg)	Mg (mg)	Zn(mg)	Vit A(μg)	Vit C(mg)	Ca(mg)	Fe(mg)	Mg (mg)	Zn(mg)		
	Item do enriquecimento																										
Sem	Cardápio	Segunda					Terça					Quarta					Quinta					Sexta					
2		Data	05/fev					06/fev					07/fev					08/fev					09/fev				
		Lanche da manhã	Bebida láctea					Leite em pó					Bebida láctea					Leite em pó					Bebida láctea				
			Biscoito doce					Biscoito salgado					Biscoito doce					Biscoito salgado / Geleia					Biscoito doce				
		Padrão	Arroz					Arroz					Arroz					Macarrão a Bolonhesa					Arroz				
			Feijão					Feijão					Feijão					(Molho + Carne bovina patinho moída (congelado))					Feijão				
			Fritada de Ovos					Frango Refogado a Primavera					Carne bovina acebolada					(Molho + Carne bovina coxão mole em iscas (congelado))					Sardinha à Scabech				
								(Legumes + Peito de frango em cubos (congelado))					(Carne bovina coxão mole em iscas (congelado))					(Molho + Sardinha)									
													Salada					Fruta									
	Lanche da tarde	Leite em pó					Bebida láctea					Leite em pó					Bebida láctea					Leite em pó					
		Biscoito salgado					Biscoito doce					Biscoito doce					Biscoito doce					Biscoito salgado					
		kcal	Prot(g)	Lip(g)	CHO(g)	Fibras(g)		kcal	Prot(g)	Lip(g)	CHO(g)	Fibras(g)		kcal	Prot(g)	Lip(g)	CHO(g)	Fibras(g)		kcal	Prot(g)	Lip(g)	CHO(g)	Fibras(g)			
		1120	33,82	27,08	185,29	12,63		1083	42,78	30,31	159,75	8,57		1064	45,73	25,2	163,51	11,38		1019	40,16	27,87	151,91	6,73			
		Vit A(μg)	Vit C(mg)	Ca(mg)	Fe(mg)	Mg (mg)	Zn(mg)	Vit A(μg)	Vit C(mg)	Ca(mg)	Fe(mg)	Mg (mg)	Zn(mg)	Vit A(μg)	Vit C(mg)	Ca(mg)	Fe(mg)	Mg (mg)	Zn(mg)	Vit A(μg)	Vit C(mg)	Ca(mg)	Fe(mg)	Mg (mg)	Zn(mg)		
		67,63	18,39	476,72	3,62	87,77	1,54	83,37	5,77	495,27	3,56	104,01	3,29	98,07	3,75	533,13	3,9	126,17	3,03	81,48	8,4	463,68	5,18	24,34	3,58		
	Item do enriquecimento	Ovos					Legumes e verduras					Legumes e verduras										Fruta					
Sem	Cardápio	Segunda					Terça					Quarta					Quinta					Sexta					
		Data	12/fev					13/fev					14/fev					15/fev					16/fev				
		Lanche da manhã																Bebida láctea					Leite em pó				
																		Biscoito salgado / Geleia					Biscoito doce				
																	Mexidinho					Macarrão alho e óleo					

6	Padrão	(Feijão preto + Legumes)					(Molho + Carne bovina coxão mole em iscas (congelado))					Frango Refogado a Primavera (Legumes + Peito de frango em cubos (congelado))					(congelado))					Fruta					(Filé de polaca do alasca (congelado))				
	Lanche da tarde	Leite em pó Biscoito doce					Bebida láctea Biscoito salgado					Bebida láctea Biscoito salgado					Arroz Doce (Arroz + Leite em pó)					Bebida láctea Biscoito salgado									
		kcal	Prot(g)	Lip(g)	CHO(g)	Fibras(g)		kcal	Prot(g)	Lip(g)	CHO(g)	Fibras(g)		kcal	Prot(g)	Lip(g)	CHO(g)	Fibras(g)		kcal	Prot(g)	Lip(g)	CHO(g)	Fibras(g)		kcal	Prot(g)	Lip(g)	CHO(g)	Fibras(g)	
		932	30,3	23,36	150,19	10,97		928	34,86	28,07	134,07	3,54		1181	60,75	28,21	170,97	12,22		989	38,7	25,66	150,72	6,91		973	38,56	21,67	156,06	3,62	
	Vit A(μg)	Vit C(mg)	Ca(mg)	Fe(mg)	Mg (mg)	Zn(mg)	Vit A(μg)	Vit C(mg)	Ca(mg)	Fe(mg)	Mg (mg)	Zn(mg)	Vit A(μg)	Vit C(mg)	Ca(mg)	Fe(mg)	Mg (mg)	Zn(mg)	Vit A(μg)	Vit C(mg)	Ca(mg)	Fe(mg)	Mg (mg)	Zn(mg)	Vit A(μg)	Vit C(mg)	Ca(mg)	Fe(mg)	Mg (mg)	Zn(mg)	
	67,47	3,47	456,85	2,84	77,62	1,44	150,85	3,55	379,58	2,88	72,08	3,69	124,05	6,41	576,99	5,51	111,68	4,05	79,44	10,4	435,14	5,64	24,31	2,34	150,68	5,47	451,1	2,28	95,12	2,54	
	Item do enriquecimento	Legumes e verduras					Legumes e verduras					Legumes e verduras					Fruta														
Sem	Cardápio	Segunda					Terça					Quarta					Quinta					Sexta									
	Data	12/mar					13/mar					14/mar					15/mar					16/mar									
7	Lanche da manhã	Leite em pó Biscoito doce					Bebida láctea Biscoito salgado					Leite em pó Biscoito doce					Bebida láctea Biscoito salgado / Geleia					Bebida láctea Biscoito doce									
	Padrão	Arroz Feijoada Vegetariana (Feijão preto + Legumes) Farinha de mandioca					Arroz Carne de panela (Molho + Carne bovina coxão mole em cubos (congelado))					Galinhada (Arroz + Peito de frango em cubos (congelado))					Macarrão ao sugo Moela de frango (congelado) Fruta					Mexidinho (Arroz + Feijão + Carne bovina coxão mole moído (congelado)) Salada									
		Lanche da tarde	Bebida láctea Biscoito salgado					Bebida láctea Biscoito doce					Bebida láctea Biscoito salgado					Arroz Doce (Arroz + Leite em pó)					Bebida láctea Biscoito salgado								
			kcal	Prot(g)	Lip(g)	CHO(g)	Fibras(g)		kcal	Prot(g)	Lip(g)	CHO(g)	Fibras(g)		kcal	Prot(g)	Lip(g)	CHO(g)	Fibras(g)		kcal	Prot(g)	Lip(g)	CHO(g)	Fibras(g)		kcal	Prot(g)	Lip(g)	CHO(g)	Fibras(g)
		982	30,35	24,03	161,01	12,72		1144	40,96	40,11	154,82	8,82		1076	39,93	28,08	165,89	10,4		1110	38,17	37,03	155,89	5,96		925	44,61	20,78	139,97	9,3	
		Vit A(μg)	Vit C(mg)	Ca(mg)	Fe(mg)	Mg (mg)	Zn(mg)	Vit A(μg)	Vit C(mg)	Ca(mg)	Fe(mg)	Mg (mg)	Zn(mg)	Vit A(μg)	Vit C(mg)	Ca(mg)	Fe(mg)	Mg (mg)	Zn(mg)	Vit A(μg)	Vit C(mg)	Ca(mg)	Fe(mg)	Mg (mg)	Zn(mg)	Vit A(μg)	Vit C(mg)	Ca(mg)	Fe(mg)	Mg (mg)	Zn(mg)
		1,86	512,53	5,94	101,04	1,41		1,77	496,91	4,57	60,81	1,18		1,86	475	4,94	82,14	1,79		6,37	446,52	4,48	6,84	0,13	4,26		457,8	3,33	90,52	2,15	
	Item do enriquecimento	Legumes e verduras										Legumes e verduras					Fruta					Legumes e verduras									

Elaborado por:

Natália Albano CRN: 22086

Assessor 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.

HORTIFRUTI: PARA INFORMAÇÕES SOBRE SAFRA E PRODUTOS DE ÉPOCA, CONSULTE: <http://www.hortiescolha.com.br/>