



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 Nº 13 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 SEGUNDO ciclo de distribuição de 2018, modalidades REGULAR, MAIS EDUCAÇÃO REFEIÇÃO, ETEC REFEIÇÃO, LOTE 1**.

CARDÁPIO PARA O 2º CICLO / 2018
AGRUPAMENTO 3

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

Sem	Cardápio	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta																							
	Data	19/mar	20/mar	21/mar	22/mar	23/mar																							
8	Padrão	Arroz com Lentilha Omelete com cenoura	Arroz Carreteiro (Arroz + Carne bovina patinho em cubos (congelado)) Salada	Arroz Feijoada (Feijão preto + Carne suína pernil em iscas (congelado)) Farinha de mandioca	Arroz Feijão Bolo de Carne (Carne bovina coxão mole moído (congelado) + Leguems)	Macarrão a Scabech (Molho + Sardinha) Fruta																							
		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)								
		356	12,13	4,34	67,15	8,19	334	18,27	4,91	54,2	1,9	464	22,11	10,3	70,71	7,38	471	24,16	7,34	76,99	7,76	431	20,07	16,54	50,42	2,53			
		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)				
		80,06	4,71	101,04	1,41	3,78		5,28	1,18	18,29	3,66			50,02	3,11	98,4	2,8	5,67		46,44	3,75	81,31	2,46			19,77	2,65	0,01	
Item do enriquecimento		Ovos	Legumes e verduras		Legumes e verduras	Fruta																							
Sem	Cardápio	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta																							
	Data	26/mar	27/mar	28/mar	29/mar	30/mar																							
9	Padrão	Arroz Feijoada Vegetariana (Feijão preto + Legumes) Farinha de mandioca	Macarrão alho e óleo Carne bovina com legumes (Carne bovina patinho em cubos (congelado) + Legumes)	Arroz Feijão Carne bovina refogada (Carne bovina patinho em iscas (congelado)) Fruta	Mexidinho (Arroz + Feijão + Carne bovina patinho moído (congelado)) Farinha de mandioca Salada	FERIADO																							
		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)								
		286	9,52	4,13	52,7	7,34	432	24,44	6,78	68,19	7,76	425	24,73	4,65	70,93	7,56	336	21,42	5,35	50,42	2,53								
		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)				
		43,19	4,12	44,12	0,79	0,95		40,76	3,64	78,3	3,74	3,78		47,3	3,37	82,15	4,62	42,84		21,66	3,78	0,02	2,84						
Item do enriquecimento		Legumes e verduras	Legumes e verduras	Fruta	Legumes e verduras																								
Sem	Cardápio	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta																							
	Data	02/abr	03/abr	04/abr	05/abr	06/abr																							
10	Padrão	Arroz com Lentilha Fritada de ovos	Arroz Carne bovina refogada (Carne bovina patinho em cubos (congelado)) Fruta	Arroz Feijão Carne suína acebolada (Carne suína pernil em iscas (congelado)) Farinha de mandioca	Macarrão alho e óleo Carne bovina à primavera (Carne bovina patinho em iscas (congelado) + Legumes)	Arroz Feijão Frango Dourado (Peito de frango em cubos (pouch) + Batata) Salada																							
		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)								
		356	12,13	4,34	67,15	8,19	334	18,27	4,91	54,2	1,89	466	23,37	11,12	68,19	7,76	465	23,34	5,96	79,51	7,38	364	27,83	5,67	50,42	2,53			
		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)				
		80,06	4,71	101,04	1,41	3,78		5,28	1,18	18,29	3,66			46,87	3,07	80,13	1,98	0,95		50,41	3,79	100,27	4,6	1,26		24,18	2,9	6,63	0,42

	Item do enriquecimento	Ovos	Fruta		Legumes e verduras	Legumes e verduras																								
Sem	Cardápio	Segunda	Terça		Quarta	Quinta	Sexta																							
	Data	09/abr	10/abr		11/abr	12/abr	13/abr																							
11	Padrão	Arroz Virado de Feijão Preto (Feijão preto + Legumes + Farinha de mandioca)	Arroz Charutinho de repolho com atum (Repolho + Atum) Salada		Arroz Feijão Carne bovina acebolada (Carne bovina patinho em iscas (congelado)) Farinha de mandioca	Macarrão a bolonhesa (Molho + Carne bovina patinho moído (congelado)) Fruta	Arroz Peixada (Molho + Filé de polaca do alasca (congelado) + Legumes)																							
		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)									
		286	9,52	4,13	52,7	7,34		453	23,81	6,59	74,51	8,65		425	24,73	4,65	70,93	7,56		344	24,78	4,85	50,42	2,53		488	15,28	19,34	63,25	2,08
	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)
			43,19	4,12	44,12	0,79	0,95		43,91	3,68	96,57	4,56	3,78		47,3	3,37	82,15	4,62	39,06		36,17	2,81	22,15	0,25			9,89	0,15	21,98	0,86
	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/>