



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 43 AG. 01/2018

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 o TERCEIRO ciclo de distribuição de 2018, modalidade PADRÃO, PROJETO COZINHEIROS DA EDUCAÇÃO, LOTE 1**

CARDÁPIO PARA O 3º CICLO / 2018

AGRUPAMENTO 1

Centro, Centro Sul, Norte 1, Norte 2

Sem	Cardápio	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	Data	02/abr	03/abr	04/abr	05/abr	06/abr
10	Padrão	Arroz Feijoada Vegetariana (Feijão preto + Legumes) Farinha de mandioca Salada de couve	Arroz com Atum (Arroz + Atum)	Arroz Feijoada branca (Feijão + Peito de frango em cubos congelado) Farinha de mandioca Salada de couve	Macarrão ao sugo (Molho + Moela de frango congelado) Fruta	Arroz Frango a Caçarola (Molho + Legumes + Peito de frango em cubos congelado)
		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)
		272 9,52 3,12 51,44 7,34	466 26,64 11,85 63,09 2,78	427 26,21 5,41 68,41 7,94	326 20,56 4,69 50,42 2,53	429 14,49 18,71 50,65 0,82
		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)
		8,54 1,98 6,95 1,17 1,26 0,19 246,08 0,87 43,51 1,3 1,26 42,89 2,45 83,4 1,41 11,97 2,33 26,7 4,22 0,04 1,7 3,39 0,04 18,28 0,82				
	Item do enriquecimento	Legumes e verduras		Legumes e verduras	Fruta	Legumes e verduras
Sem	Cardápio	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	Data	09/abr	10/abr	11/abr	12/abr	13/abr
11	Padrão	Arroz com Lentilha Ovo Salada de beterraba	Arroz Estrogonofe de carne (Molho + Carne bovina coxão mole em iscas congelado)	Arroz Feijoada (Feijão + Carne bovina coxão mole em cubos congelado) Farinha de mandioca Salada de couve	Mexidinho (Arroz + Feijão + Carne bovina coxão mole moído congelado) Farinha de mandioca Fruta	Arroz Frango a Caçarola (Molho + Legumes + Peito de frango em cubos congelado)
		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)
		342 12,13 3,33 65,89 8,19	369 17,77 9,07 54,2 1,9	424 25,84 5,42 68,04 6,13	354 20,55 7,8 50,43 3,16	436 23,73 6,49 70,56 5,75
		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)
		45,41 2,57 63,87 1,79 1,89 5,28 1,24 31,51 2,46 1,26 2,02 37,03 1,89 75,86 0,67 5,67 0,19 6,44 1,72 17,68 1,55 5,67 2,02 40,81 2,81 86,57 2,56				
	Item do enriquecimento	Ovos / Legumes e verduras		Legumes e verduras	Fruta	Legumes e verduras
Sem	Cardápio	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	Data	16/abr	17/abr	18/abr	19/abr	20/abr
12	Padrão	Arroz Feijoada Vegetariana (Feijão preto + Legumes) Farinha de mandioca Salada de couve	Arroz Frango a Caçarola (Molho + Legumes + Peito de frango em cubos congelado)	Arroz Feijoada (Feijão preto + Carne suína pernil em cubos congelado) Farinha de mandioca Salada de couve	Macarrão ao sugo (Molho + Moela de frango congelado)	Arroz com Atum (Arroz + Atum) 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)	kcal Prot(g) Lip(g) CHO(g) Fibras(g)
		272 9,52 3,12 51,44 7,34	501 27,82 13,66 66,64 1,9	463 25,65 5,91 76,84 6,13	330 22,21 4,93 49,17 3,41	429 14,49 18,71 50,65 0,82
		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)
		8,54 1,98 6,95 1,17 117,33 2,8 300,42 0,46 62,84 2,14 2,02 51,09 2,31 74,52 1,34 11,97 0,19 31,64 4,8 5,74 1,74 3,39 0,04 18,28 0,82				

	Item do enriquecimento	Legumes e verduras						Legumes e verduras						Legumes e verduras												Fruta					
Sem	Cardápio	Segunda						Terça						Quarta						Quinta						Sexta					
	Data	23/abr						24/abr						25/abr						26/abr						27/abr					
13	Padrão	Arroz com Lentilha Ovo Salada de beterraba						Arroz Estrogonofe de carne (Molho + Carne bovina coxão mole em iscas (congelado))						Arroz Feijoada (Feijão + Carne bovina coxão mole em cubos (congelado)) Farinha de mandioca Salada de couve						Mexidinho (Arroz + Feijão + Carne bovina coxão mole moído (congelado)) Farinha de mandioca Fruta						Arroz Frango a Caçarola (Molho + Legumes + Peito de frango em cubos (congelado))					
		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)	
		342	12,13	3,33	65,89	8,19		373	19,42	9,31	52,95	2,78		424	25,84	5,42	68,04	6,13		354	20,55	7,8	50,43	3,16		436	23,73	6,49	70,56	5,75	
		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)
				45,41	2,57	63,87	1,79	1,89	0,19	10,22	1,82	37,21	2,5	1,26	2,02	37,03	1,89	75,86	0,67	5,67	0,19	6,44	1,72	17,68	1,55	5,67	2,02	40,81	2,81	86,57	2,56
	Item do enriquecimento	Ovos / Legumes e verduras												Legumes e verduras						Fruta						Legumes e verduras					
Sem	Cardápio	Segunda						Terça						Quarta						Quinta						Sexta					
	Data	30/abr						01/mai						02/mai						03/mai						04/mai					
14	Padrão	EMENDA FERIADO						FERIADO						Arroz Estrogonofe de carne (Molho + Carne bovina coxão mole em iscas (congelado)) Salada						Macarrão ao sugo (Molho + Moela de frango (congelado)) Fruta						Arroz com Atum (Arroz + Atum) 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)	
														373	19,42	9,31	52,95	2,78		326	20,56	4,69	50,42	2,53		429	14,49	18,71	50,65	0,82	
														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)
														1,89	0,19	10,22	1,82	37,21	2,5	39,06	2,33	26,7	4,22	0,04	1,7			3,39	0,04	18,28	0,82
	Item do enriquecimento													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/>