



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 45 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 para o TERCEIRO ciclo de distribuição de 2018, das escolas de TEMPO INTEGRAL, PROJETO COZINHEIROS DA EDUCAÇÃO, LOTE 1.

CARDÁPIO PARA O 3º CICLO / 2018

AGRUPAMENTO 1

Centro, Centro Sul, Norte 1, Norte 2.

10	Cardápio	Segunda					Terça					Quarta					Quinta					Sexta									
	Data	02/abr					03/abr					04/abr					05/abr					06/abr									
	Lanche da manhã	Leite em pó Biscoito doce					Bebida láctea Torrada					Leite em pó Biscoito doce					Bebida láctea Biscoito salgado					Leite em pó Biscoito salgado									
	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					(Molho + Moela de frango (congelado)) Fruta					Arroz Frango a Caçarola (Molho + Legumes + Peito de frango em cubos (congelado))									
	Lanche da tarde	Bebida láctea Torta Salgada com Requeijão Caseiro					Arroz Doce (Arroz + Leite em pó)					Bebida láctea Torta Salgada com Atum					Leite em pó Torrada					Bebida láctea Mistura para preparo de bolo									
		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)	
		938	29,07	32,11	133,26	11,49		828	33,51	19,55	129,4	7,34		1163	57,66	40,74	141,55	10,98		1115	45,16	39,58	144,57	5,45		1102	36,92	37,24	154,85	5,94	
		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)
		157,47	3,47	429,64	2,74	24,4	1,68	20	0,41	296,9	1,72	47,11	10,56	119,31	2,84	547,71	4,06	119,44	2,52	288,75	10,5	557,49	7,14	59,23	3,36	186,49	9,05	502,18	1,2	79,08	2,51
	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	Lanche da manhã	Bebida láctea Torrada					Leite em pó Biscoito doce					Bebida láctea Biscoito salgado					Leite em pó Torrada / Geleia					Bebida láctea Biscoito salgado									
	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					(Arroz + Feijão + Carne bovina coxão mole moído (congelado)) Farinha de mandioca Fruta					Arroz Frango a Caçarola (Molho + Legumes + Peito de frango em cubos (congelado))									
	Lanche da tarde	Leite em pó Mistura para preparo de bolo					Bebida láctea Torta Salgada com Requeijão Caseiro					Arroz Doce (Arroz + Leite em Pó)					Bebida láctea Mistura para preparo de bolo					Leite em pó Torta Salgada com Sardinha									
		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)	
		1047	34,5	34,37	150,01	12,34		865	32,47	23,37	131,27	7,09		1155	58,85	36,32	148,11	7,37		1139	43,5	42,45	145,83	5,2		1039	46,56	25,08	156,84	10,07	
			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)
		274,8	6,26	525,78	3,49	106,34	3,17	3,62	0,19	387,95	3,01	47,64	2,69	121	4,9	568,47	3,64	129,03	2,07	276,78	8,17	523,29	4,06	71,17	3,17	204,8	11,43	566,74	4,01	139,54	13,26
	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									
	Lanche da manhã	Leite em pó Biscoito doce					Bebida láctea Biscoito doce					Leite em pó Biscoito salgado					Bebida láctea Biscoito salgado					Leite em pó Torrada									
	Padrão	Arroz Feijoada Vegetariana (Feijão preto + Legumes)					Arroz Frango a Caçarola (Molho + Legumes + Peito de frango					Arroz Feijoada (Feijão preto + Carne suína pernil em					Macarrão ao sugo (Molho + Moela de frango (congelado))					Arroz com Atum (Arroz + Atum) Fruta									

12		Farinha de mandioca Salada de couve					em cubos (congelado))					cubos (congelado)) Farinha de mandioca Salada de couve																			
	Lanche da tarde	Bebida láctea Torta Salgada com Requeijão Caseiro					Leite em pó Torrada					Bebida láctea Mistura para preparo de bolo					Arroz Doce (Arroz + Leite em pó)					Bebida láctea Torta Salgada com Frango									
		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)	
		977	31,89	34,16	135,56	11,49		714	33,65	18,45	103,28	6,71		1110	66,67	27,14	149,72	8,98		1115	45,16	39,58	144,57	5,45		1104	36,54	37,11	156,05	5,44	
		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)
		274,8	6,26	488,92	2,9	49,43	2,56	117,33	0,19	311,36	1,67	68,54	2,18	120,57	4,86	560,32	4,18	117,18	2,87	288,75	10,5	557,49	7,14	59,23	3,36	186,52	9,06	504,17	1	72,38	2,42
	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	Lanche da manhã	Leite em pó Biscoito salgado					Bebida láctea Torrada					Leite em pó Biscoito doce					Bebida láctea Torrada / Geleia					Leite em pó Biscoito doce									
	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))									
	Lanche da tarde	Bebida láctea Mistura para preparo de bolo					Arroz Doce (Arroz + Leite em pó)					Bebida láctea Torta Salgada com Requeijão Caseiro					Leite em pó Mistura para preparo de bolo					Bebida láctea Torta Salgada com Atum									
		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)	
		1047	34,5	34,37	150,01	12,34		904	35,3	25,43	133,57	7,09		1178	57,05	39,56	148,36	7,56		1139	43,5	42,45	145,83	5,2		1109	46,16	25,02	174,76	10,87	
		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)
		274,8	6,26	525,78	3,49	106,34	3,17	120,94	0,19	347,23	3,17	72,67	3,57	121	4,9	568,47	3,64	129,03	2,07	276,78	8,17	532,29	4,06	71,17	3,17	186,49	11,07	539,6	3,97	147,37	4,25
	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	Lanche da manhã											Leite em pó Biscoito salgado					Bebida láctea Biscoito doce					Leite em pó Torrada									
	Padrão											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									
		Lanche da tarde											Bebida láctea Mistura para preparo de bolo					Leite em pó Torta Salgada com Frango					Bebida láctea Mistura para preparo de bolo								
			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)
	1016		58,78	30,29	127,08	4,75		1137	45,57	39,61	149,66	5,73		1203	44,72	24,86	152,68	6,39		1013	44,72	24,86	152,68	6,39		1013	44,72	24,86	152,68	6,39	
		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)
		122,46	2,84	514,51	3,11	74,17	3,99	290,44	8,69	573,9	7,31	76,36	3,65	204,8	9,41	521,57	2,75	80,78	16,07												
	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/>