



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 SEM CONGELADO, LOTE 2.**

AGRUPAMENTO 2

Sem	Cardápio	Segunda						Terça						Quarta						Quinta						Sexta					
11	Data	09/abr						10/abr						11/abr						12/abr						13/abr					
	Lanche da manhã	Bebida láctea Torrada						Leite em pó com Chocolate em pó Biscoito doce						Bebida láctea Torrada / Geleia						Leite em pó com Chocolate em Pó Mistura para preparo de bolo						Bebida láctea Biscoito salgado					
	Padrão	Arroz com Lentilha Fritada de ovos						Arroz com Atum (Arroz + Atum) Fruta						Arroz Feijoada (Feijão preto + Carne bovina em cubos) Farinha de mandioca						Arroz Galinhada (Molho + Leite em pó + Peito de frango em cubos) Salada						Arroz Feijão Escondidinho de Atum (Atum + Batata) Salada					
	Lanche da tarde	Leite em pó com Chocolate em Pó Mistura para preparo de bolo						Bebida láctea Torta Salgada com Atum						Arroz Doce (Arroz + Leite em pó)						Bebida láctea Torta Salgada com Requeijão Caseiro						Leite em pó com Chocolate em Pó 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)	
		1011	32,12	35,33	141,23	12,1		886	44,18	21,75	128,5	6,34		1187	54,92	44,52	141,6	10,98		1257	43,24	54,41	148,52	6,6		1229	42,04	35,29	185,7	7,01	
		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)
		281,32	4,57	517,42	3,19	70,36	2,96	138,58	0,19	362,5	2,44	64,92	11,46	119,31	2,84	550,21	5	99,91	2,08	301,61	6,83	579,83	3,64	72,31	11,89	191,32	27,03	514,27	6,65	82,88	5,2
Item do enriquecimento		Ovos						Fruta												Legumes e verduras						Legumes e verduras					
Sem	Cardápio	Segunda						Terça						Quarta						Quinta						Sexta					
12	Data	16/abr						17/abr						18/abr						19/abr						20/abr					
	Lanche da manhã	Leite em pó com Chocolate em Pó Torrada						Bebida láctea Biscoito salgado						Leite em pó com Chocolate em Pó Biscoito salgado						Bebida láctea Torrada / Geleia						Leite em pó com Chocolate em Pó Biscoito salgado					
	Padrão	Arroz Feijoada Vegetariana (Feijão preto + Legumes) Farinha de mandioca						Arroz Carne de panela (Molho + Carne bovina em cubos)						Arroz Frango Dourado (Peito de frango em cubos + Batata) Salada						Arroz Feijão Carne bovina acebolada (Carne bovina em cubos (pouch)) Fruta						Arroz Atum a Gomes de Sá (Atum + Legumes) Salada					
	Lanche da tarde	Bebida láctea Torta Salgada com Atum						Arroz Doce (Arroz + Leite em pó)						Bebida láctea Mistura para preparo de bolo						Leite em pó com Chocolate em Pó Torta Salgada com Requeijão Caseiro						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)	
		1061	35,27	36,25	148,5	12,86		880	33,28	24,5	131,62	5,5		1163	65,59	37,42	140,9	7,27		1273	44,2	56,17	147,68	6,78		1058	44,84	27,65	157,43	10,41	
		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)
		279,63	4,52	527,67	3,65	110,15	3,29	119,05	0,19	346,06	3,13	59,44	1,93	120,57	4,86	545,63	3,5	98,99	1,76	301,61	4,97	604,28	5,81	109,48	11,51	209,63	11,54	570,7	4,19	131,38	11,1
Item do enriquecimento		Legumes e verduras												Legumes e verduras						Fruta						Legumes e verduras					
Sem	Cardápio	Segunda						Terça						Quarta						Quinta						Sexta					
	Data	23/abr						24/abr						25/abr						26/abr						27/abr					
	Lanche da manhã	Bebida láctea Biscoito salgado						Leite em pó com Chocolate em pó Torrada						Bebida láctea Biscoito salgado						Leite em pó com Chocolate em Pó Biscoito salgado						Bebida láctea Torrada / Geleia					
	Padrão	Arroz com Lentilha Omelete de cenoura						Arroz Feijão Bobó de Frango						Arroz Carreteiro (Arroz + Carne bovina em cubos Farinha de mandioca						Arroz Carne refogada (Carne bovina em cubos)						Arroz com Atum (Arroz + Atum) Fruta					

13							(Molho + Leite em Pó + Legumes + Peito de frango em cubos)					Salada																			
	Lanche da tarde	Leite em pó com Chocolate em Pó					Bebida láctea					Arroz Doce					Bebida láctea					Leite em pó com Chocolate em Pó									
		Mistura para preparo de bolo					Torta Salgada com Requeijão Caseiro					(Arroz + Leite em pó)					Mistura para preparo de bolo					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)	
	858	29,36	32,44	112,15	11,23		730	39,84	18,35	101,33	4,82		1109	64,49	30,36	144,5	8,66		1106	44,88	42,28	136,5	7,74		1231	41,66	35,16	186,91	6,5		
	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)	
	279,63	4,52	484,81	2,43	53,23	2,67	118,59	0,19	312,74	1,64	55,62	2,16	120,57	2,84	595,9	6,51	107,17	2,75	301,61	4,97	566,76	4,22	72,31	11,89	191,36	27,03	516,26	6,45	76,19	5,2	
	Item do enriquecimento	Ovos					Legumes e verduras					Legumes e verduras										Fruta									
Sem	Cardápio	Segunda					Terça					Quarta					Quinta					Sexta									
	Data	30/abr					01/mai					02/mai					03/mai					04/mai									
14	Lanche da manhã	EMENDA FERIADO					FERIADO					Bebida láctea					Leite em pó com Chocolate em Pó					Bebida láctea									
	Biscoito salgado											Torrada / Geleia					Biscoito salgado														
	Padrão											Arroz					Arroz					Arroz									
												Carne refogada					Carne de panela					Feijão									
												(Carne bovina em cubos)					(Molho + Carne bovina em cubos)					Atum a Gomes de Sá									
		Fruta										Salada					Salada														
		Leite em pó com Chocolate em Pó					Bebida láctea					Leite em pó com Chocolate em Pó																			
	Mistura para preparo de bolo					Torta Salgada com Requeijão Caseiro					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)	
		992	57,39	29,25	124,7	4,92		1171	41,6	44,7	150,6	5,06		1182	47,4	35,51	168,2	11,53		1182	47,4	35,51	168,2	11,53		1182	47,4	35,51	168,2	11,53	
		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)	Vit A(µg)	Vit C(mg)	Ca(mg)	Fe(mg)	Mg (mg)	Zn(mg)
		188,04	4,45	510,37	3,25	78,39	2,86	283,3	4,61	585,32	6,37	111,6	2,47	209,63	9,53	608,22	4,71	135,86	12,81	209,63	9,53	608,22	4,71	135,86	12,81	209,63	9,53	608,22	4,71	135,86	12,81
	Item do enriquecimento	Fruta					Legumes e verduras					Legumes e verduras																			
Sem	Cardápio	Segunda					Terça					Quarta					Quinta					Sexta									
	Data	07/mai					08/mai					09/mai					10/mai					11/mai									
15	Lanche da manhã	Leite em pó com Chocolate em Pó					Bebida láctea					Leite em pó com Chocolate em Pó					Bebida láctea					Leite em pó com Chocolate em Pó									
		Torrada					Biscoito salgado					Biscoito salgado					Torrada / Geleia					Biscoito salgado									
	Padrão	Arroz					Arroz					Arroz					Arroz					Arroz									
		Virado de Feijão Preto					Carne bovina acebolada					Carne bovina refogada					Escondidinho de atum					Feijão									
		(Feijão preto + Legumes + Farinha de mandioca)					(Carne bovina em cubos)					(Peito de frango em cubos)					(Atum + Batata)					Carne bovina com legumes									
		Fruta																				(Carne bovina em cubos + Legumes)									
		Lanche da tarde	Bebida láctea					Arroz Doce					Bebida láctea					Leite em pó com Chocolate em Pó					Bebida láctea								
		Mistura para preparo de bolo					(Arroz + Leite em pó)					Torta Salgada com Atum					Mistura para preparo de bolo					Torta Salgada com Requeijão Caseiro									
		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)	
		1061	35,27	36,25	148,5	12,86		876	31,63	24,26	132,87	4,31		1164	64,11	40,05	136,9	7,46		1133	37,67	51,81	128,95	4,47		1127	44,44	27,59	175,35	11,21	
		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)
		279,63	4,52	527,67	3,65	110,15	3,29	119,05	2,85	341,12	2,55	53,74	1,9	188,04	6,46	537,86	3,63	116,44	2,27	283,3	4,61	576,19	4,56	111,6	2,47	191,32	11,18	553,55	4,15	139,2	2,85
	Item do enriquecimento	Legumes e verduras					Fruta										Legumes e verduras					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/>