



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 68 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 QUINTO ciclo de distribuição de 2018, modalidades REGULAR, MAIS EDUCAÇÃO REFEIÇÃO, ETEC REFEIÇÃO, LOTE 2 .

CARDÁPIO PARA O 5º CICLO / 2018
AGRUPAMENTO 1

Apiáí, Caieiras, Carapicuíba, Catanduva, ETEC Profº André Bogasian, ETEC de Caieiras, ETEC Elias Nechar, ETEC Dr. Emilio Hernandez Aguilar, ETEC de Apiáí, ETEC Dr. Celso Giglio, ETEC Profº Armando José Farinazzo, ETEC de Francisco Morato, ETEC Gino Rezaghi, ETEC de Mairiporã, ETEC Philadelpho Gouvea Netto, Fernandópolis, Itapevi, José Bonifácio, Mirante do Paranapanema, Osasco e São José do Rio Preto.

Sem	Cardápio	Segunda					Terça					Quarta					Quinta					Sexta							
	Data	04/jun					05/jun					06/jun					07/jun					08/jun							
19	Padrão	Arroz Virado de Feijão Preto (Feijão preto + Legumes + Farinha de mandioca) Salada					Arroz Feijão Carne bovina refogada (Carne bovina patinho em iscas (congelado)) Fruta					Arroz Feijoada (Feijão preto + Carne suína pernil em cubos (congelado)) Farinha de mandioca Salada					Macarrão com Moela (Molho + Moela de frango (congelado))					Arroz Cuscuz de Sardinha (Flocos de Milho + Molho + Sardinha) 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)	kcal	Prot(g)	Lip(g)	CHO(g)	Fibras(g)			
		387	14,13	3,73	75,89	15,19	550	31,47	14,31	75,38	9,78	435	25,43	6,74	68,04	6,13	452	27,62	5,07	75,52	13,38	533	24,07	19,29	67,17	3,41			
		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)
Item do enriquecimento	Legumes e verduras					Fruta					Legumes e verduras					Legumes e verduras													
Sem	Cardápio	Segunda					Terça					Quarta					Quinta					Sexta							
	Data	11/jun					12/jun					13/jun					14/jun					15/jun							
20	Padrão	Arroz com Lentilha (Arroz + Lentilha) Fritada de ovos					Arroz Feijão Frango Acebolado (Peito de frango em cubos (congelado)) Salada					Arroz Carne refogada (Carne bovina coxão mole em cubos (congelado)) Fruta					Mexidinho (Arroz + Feijão + Carne bovina coxão mole moído (congelado)) Farinha de mandioca Salada					Macarrão a Scabech (Molho + 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)			
		344	16,02	7,57	51,74	7,34	420	20,73	6,62	70,95	4,78	441	25,41	6,09	72,76	14,09	402	23,21	5,13	67,17	5,41	499	32,87	5,39	81,36	12,84			
		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)
Item do enriquecimento	Ovos					Legumes e verduras					Fruta					Legumes e verduras													
Sem	Data	18/jun					19/jun					20/jun					21/jun					22/jun							
21	Padrão	Arroz Feijoada Vegetariana (Feijão preto + Legumes) Farinha de mandioca Salada					Arroz Feijão Carne bovina a Primavera (Legumes + Carne bovina patinho em iscas (congelado)) Fruta					Arroz Feijão Carne suína acebolada (Carne suína pernil em cubos (congelado)) Fruta					Macarrão com Moela (Molho + Moela de frango (congelado))					Arroz Cuscuz de Sardinha (Flocos de Milho + Molho + Sardinha) 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)	kcal	Prot(g)	Lip(g)	CHO(g)	Fibras(g)			
		387	14,13	3,73	75,89	15,19	383	22,14	5,49	62,95	9,78	507	26,43	6,94	86,04	8,13	407	25,62	4,67	65,52	6,38	518	26,96	19,74	59,8	14,19			
		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)

Item do enriquecimento	Legumes e verduras	Legumes e verduras	Fruta	Legumes e verduras																																																																																																										
Sem	25/jun	26/jun	27/jun	28/jun																																																																																																										
22	Padrão Arroz com Lentilha (Arroz + Lentilha) Omelete com cenoura	Mexidinho (Arroz + Feijão + Carne bovina coxão mole moido (congelado)) Farinha de mandioca Salada	Arroz Feijão Carne bovina a Jardineira (Legumes + Carne bovina coxão em cubos (congelado)) Salada	Arroz Cuscuz de Frango (Flocos de Milho + Molho + Peito de frango em cubos (congelado))																																																																																																										
					Macarrão a Scabech (Molho + Sardinha)																																																																																																									
						<table border="1"> <thead> <tr> <th>kcal</th><th>Prot(g)</th><th>Lip(g)</th><th>CHO(g)</th><th>Fibras(g)</th> <th>kcal</th><th>Prot(g)</th><th>Lip(g)</th><th>CHO(g)</th><th>Fibras(g)</th> <th>kcal</th><th>Prot(g)</th><th>Lip(g)</th><th>CHO(g)</th><th>Fibras(g)</th> <th>kcal</th><th>Prot(g)</th><th>Lip(g)</th><th>CHO(g)</th><th>Fibras(g)</th> <th>kcal</th><th>Prot(g)</th><th>Lip(g)</th><th>CHO(g)</th><th>Fibras(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>344</td><td>16,02</td><td>7,57</td><td>51,74</td><td>7,34</td> <td>515</td><td>29,06</td><td>15,23</td><td>65,38</td><td>2,78</td> <td>405</td><td>25,25</td><td>6,09</td><td>63,96</td><td>14,09</td> <td>402</td><td>23,21</td><td>5,13</td><td>67,17</td><td>5,41</td> <td>499</td><td>32,87</td><td>5,39</td><td>81,36</td><td>12,84</td> </tr> <tr> <td>Vit A(µg)</td><td>Vit C(mg)</td><td>Ca(mg)</td><td>Fe(mg)</td><td>Mg (mg)</td><td>Zn(mg)</td> <td>Vit A(µg)</td><td>Vit C(mg)</td><td>Ca(mg)</td><td>Fe(mg)</td><td>Mg (mg)</td><td>Zn(mg)</td> <td>Vit A(µg)</td><td>Vit C(mg)</td><td>Ca(mg)</td><td>Fe(mg)</td><td>Mg (mg)</td><td>Zn(mg)</td> <td>Vit A(µg)</td><td>Vit C(mg)</td><td>Ca(mg)</td><td>Fe(mg)</td><td>Mg (mg)</td><td>Zn(mg)</td> </tr> <tr> <td></td><td></td><td>8,54</td><td>1,98</td><td>6,95</td><td>1,17</td> <td>118,27</td><td>0,19</td><td>306,81</td><td>1,92</td><td>61,67</td><td>4,57</td> <td></td><td></td><td>13,58</td><td>2,17</td><td>21,44</td><td>1,42</td> <td>39,06</td><td>0,19</td><td>31,64</td><td>4,8</td><td>5,74</td><td>1,47</td> <td>1,26</td><td>2,02</td><td>47,46</td><td>1,96</td><td>95,67</td><td>1,49</td> </tr> </tbody> </table>	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)	344	16,02	7,57	51,74	7,34	515	29,06	15,23	65,38	2,78	405	25,25	6,09	63,96	14,09	402	23,21	5,13	67,17	5,41	499	32,87	5,39	81,36	12,84	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	118,27	0,19	306,81	1,92	61,67	4,57			13,58	2,17	21,44	1,42	39,06	0,19	31,64	4,8	5,74	1,47	1,26	2,02	47,46	1,96	95,67	1,49
						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)																																																																																
344	16,02	7,57	51,74	7,34		515	29,06	15,23	65,38	2,78	405	25,25	6,09	63,96	14,09	402	23,21	5,13	67,17	5,41	499	32,87	5,39	81,36	12,84																																																																																					
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	118,27	0,19	306,81	1,92	61,67	4,57			13,58	2,17	21,44	1,42	39,06	0,19	31,64	4,8	5,74	1,47	1,26	2,02	47,46	1,96	95,67	1,49																																																																																	
Item do enriquecimento	Ovos / Legumes e verduras	Legumes e verduras	Legumes e verduras																																																																																																											
Sem	30/jul	31/jul	01/ago	02/ago																																																																																																										
23	Padrão Arroz Virado de Feijão Preto (Feijão Preto + Farinha de mandioca)	Arroz Estrogonofe de carne (Molho + Carne bovina patinho em iscas (congelado))	Arroz Feijoada (Feijão preto + Carne suína pernil em cubos (congelado)) Farinha de mandioca Salada	Macarrão com Moela (Molho + Moela de frango (congelado)) Fruta																																																																																																										
					Arroz Feijão Cuscuz de Sardinha (Flocos de Milho + Molho + Sardinha) Salada																																																																																																									
						<table border="1"> <thead> <tr> <th>kcal</th><th>Prot(g)</th><th>Lip(g)</th><th>CHO(g)</th><th>Fibras(g)</th> <th>kcal</th><th>Prot(g)</th><th>Lip(g)</th><th>CHO(g)</th><th>Fibras(g)</th> <th>kcal</th><th>Prot(g)</th><th>Lip(g)</th><th>CHO(g)</th><th>Fibras(g)</th> <th>kcal</th><th>Prot(g)</th><th>Lip(g)</th><th>CHO(g)</th><th>Fibras(g)</th> <th>kcal</th><th>Prot(g)</th><th>Lip(g)</th><th>CHO(g)</th><th>Fibras(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>387</td><td>14,13</td><td>3,73</td><td>75,89</td><td>15,19</td> <td>550</td><td>31,47</td><td>14,31</td><td>75,38</td><td>9,78</td> <td>435</td><td>25,43</td><td>6,74</td><td>68,04</td><td>6,13</td> <td>452</td><td>27,62</td><td>5,07</td><td>75,52</td><td>13,38</td> <td>533</td><td>24,07</td><td>19,29</td><td>67,17</td><td>3,41</td> </tr> <tr> <td>Vit A(µg)</td><td>Vit C(mg)</td><td>Ca(mg)</td><td>Fe(mg)</td><td>Mg (mg)</td><td>Zn(mg)</td> <td>Vit A(µg)</td><td>Vit C(mg)</td><td>Ca(mg)</td><td>Fe(mg)</td><td>Mg (mg)</td><td>Zn(mg)</td> <td>Vit A(µg)</td><td>Vit C(mg)</td><td>Ca(mg)</td><td>Fe(mg)</td><td>Mg (mg)</td><td>Zn(mg)</td> <td>Vit A(µg)</td><td>Vit C(mg)</td><td>Ca(mg)</td><td>Fe(mg)</td><td>Mg (mg)</td><td>Zn(mg)</td> </tr> <tr> <td></td><td></td><td>45,41</td><td>2,57</td><td>63,87</td><td>1,79</td> <td>117,33</td><td>0,19</td><td>305,36</td><td>1,04</td><td>68,54</td><td>2,18</td> <td>0,95</td><td>2,02</td><td>38,48</td><td>2,77</td><td>68,99</td><td>3,06</td> <td>3,78</td><td>2,02</td><td>41,44</td><td>3,15</td><td>56,34</td><td>3,88</td> <td>53,55</td><td>0,19</td><td>34,49</td><td>4,21</td><td>21,45</td><td>0,71</td> </tr> </tbody> </table>	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)	387	14,13	3,73	75,89	15,19	550	31,47	14,31	75,38	9,78	435	25,43	6,74	68,04	6,13	452	27,62	5,07	75,52	13,38	533	24,07	19,29	67,17	3,41	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)			45,41	2,57	63,87	1,79	117,33	0,19	305,36	1,04	68,54	2,18	0,95	2,02	38,48	2,77	68,99	3,06	3,78	2,02	41,44	3,15	56,34	3,88	53,55	0,19	34,49	4,21	21,45	0,71
						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)																																																																																
387	14,13	3,73	75,89	15,19		550	31,47	14,31	75,38	9,78	435	25,43	6,74	68,04	6,13	452	27,62	5,07	75,52	13,38	533	24,07	19,29	67,17	3,41																																																																																					
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)																																																																																							
		45,41	2,57	63,87	1,79	117,33	0,19	305,36	1,04	68,54	2,18	0,95	2,02	38,48	2,77	68,99	3,06	3,78	2,02	41,44	3,15	56,34	3,88	53,55	0,19	34,49	4,21	21,45	0,71																																																																																	
Item do enriquecimento			Legumes e verduras	Fruta																																																																																																										

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/>