



GOVERNO DO ESTADO DE SAO PAULO
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCACAO
COORDENADORIA DE INFRAESTRUTURA E SERVICOS ESCOLARES
DEPARTAMENTO DE ALIMENTACAO E ASSISTENCIA AO ALUNO
CENTRO DE SERVIÇOS DE NUTRIÇÃO

CARDÁPIO DAAA/CENUT Nº 16804 AG. 01/2018

A Diretoria 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 o Cardápio para o 8º CICLO de distribuição de 2018, Cardápio COZINHEIROS DA EDUCAÇÃO - REGULAR, Região 1.

CARDÁPIO PARA O 8º CICLO / 2018

AGRUPAMENTO 01

CENTRO, CENTRO SUL, NORTE 1, NORTE 2

Sem	Cardápio	Terça							Quarta							Quinta							Sexta						
	Data	16/out							17/out							18/out							19/out						
1		MEXIDINHO ARROZ COM FEIJÃO COM CARNE MOÍDA FARINHA DE MANDIOCA TORRADA							ARROZ BRANCO FEIJÃO COM CARNE SUÍNA FAROFA TEMPERADA ITEM DE ENRIQUECIMENTO							MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO ATUM AO MOLHO ITEM DE ENRIQUECIMENTO							ARROZ BRANCO CUSCUZ DE SARDINHA ITEM DE ENRIQUECIMENTO						
		Kcal	Prot (g)	Lip (g)	CHO (g)	Fib (g)			Kcal	Prot (g)	Lip (g)	CHO (g)	Fib (g)			Kcal	Prot (g)	Lip (g)	CHO (g)	Fib (g)			Kcal	Prot (g)	Lip (g)	CHO (g)	Fib (g)		
		519	26,01	9,25	82,90	2,96			696	30,95	13,32	113,10	6,76			417	23,75	6,03	66,88	3,53			606	20,06	16,11	95,21	2,38		
		Vit A(ug)	Vit C(mg)	Ca(mg)	Fe(mg)	Mg(mg)	Zn(mg)	Na(mg)	Vit A(ug)	Vit C(mg)	Ca(mg)	Fe(mg)	Mg(mg)	Zn(mg)	Na(mg)	Vit A(ug)	Vit C(mg)	Ca(mg)	Fe(mg)	Mg(mg)	Zn(mg)	Na(mg)	Vit A(ug)	Vit C(mg)	Ca(mg)	Fe(mg)	Mg(mg)	Zn(mg)	Na(mg)
		67,47	3,38	177,45	1,79	40,91	4,24	71,92	67,47	5,39	226,41	2,63	133,69	2,74	192,64	14,69	0,92	34,26	6,02	66,47	4,15	245,47	228,20	19,63	7,79	5,48	41,73	3,56	0,64

Sem	Cardápio	Segunda							Terça							Quarta							Quinta							Sexta						
	Data	22/out							23/out							24/out							25/out							26/out						
2		ARROZ COM LENTILHA FRITADA DE OVOS							ARROZ COM FEIJÃO CARNE SUINA AO MOLHO ITEM DE ENRIQUECIMENTO							ARROZ COM FEIJÃO BOLINHO DE PEIXE ITEM DE ENRIQUECIMENTO							MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO MOELA AO MOLHO							ARROZ COM FEIJÃO CUSCUZ DE SARDINHA ITEM DE ENRIQUECIMENTO						
		Kcal	Prot (g)	Lip (g)	CHO (g)	Fib (g)			Kcal	Prot (g)	Lip (g)	CHO (g)	Fib (g)			Kcal	Prot (g)	Lip (g)	CHO (g)	Fib (g)			Kcal	Prot (g)	Lip (g)	CHO (g)	Fib (g)			Kcal	Prot (g)	Lip (g)	CHO (g)	Fib (g)		
		394	10,76	3,34	80,16	5,84			502	25,27	13,56	69,66	2,70			443	25,14	4,67	75,16	6,52			324	20,71	4,05	51,22	3,67			565	27,61	5,27	101,87	6,75		
		Vit A(ug)	Vit C(mg)	Ca(mg)	Fe(mg)	Mg(mg)	Zn(mg)	Na(mg)	Vit A(ug)	Vit C(mg)	Ca(mg)	Fe(mg)	Mg(mg)	Zn(mg)	Na(mg)	Vit A(ug)	Vit C(mg)	Ca(mg)	Fe(mg)	Mg(mg)	Zn(mg)	Na(mg)	Vit A(ug)	Vit C(mg)	Ca(mg)	Fe(mg)	Mg(mg)	Zn(mg)	Na(mg)	Vit A(ug)	Vit C(mg)	Ca(mg)	Fe(mg)	Mg(mg)	Zn(mg)	Na(mg)
		0,20	2,02	49,55	1,82	92,75	1,10	66,38	67,47	1,61	188,54	1,49	52,86	2,46	353,46	3,98	2,02	44,94	2,84	89,06	3,90	75,20	39,26	0,73	22,01	4,25	34,02	2,23	62,21	231,98	19,88	44,94	8,16	89,06	6,56	144,74

Sem	Cardápio	Segunda							Terça							Quarta							Quinta							Sexta						
	Data	29/out							30/out							31/out							01/nov							Feriado						
		ARROZ COM FEIJÃO FAROFA DE LEGUMES							ARROZ COM FEIJÃO ALMONDEGAS AO MOLHO ITEM DE ENRIQUECIMENTO							ARROZ BRANCO FEIJÃO COM CARNE SUÍNA FAROFA TEMPERADA ITEM DE ENRIQUECIMENTO							MACARRÃO AO MOLHO COM CARNE MOÍDA ITEM DE ENRIQUECIMENTO							Feriado						
		Kcal	Prot (g)	Lip (g)	CHO (g)	Fib (g)			Kcal	Prot (g)	Lip (g)	CHO (g)	Fib (g)			Kcal	Prot (g)	Lip (g)	CHO (g)	Fib (g)			Kcal	Prot (g)	Lip (g)	CHO (g)	Fib (g)									
		402	15,08	3,50	77,44	11,92			463	25,50	9,22	69,40	2,21			494	24,62	8,36	80,16	5,84			360	23,24	6,00	53,38	2,78									
		Vit A(ug)	Vit C(mg)	Ca(mg)	Fe(mg)	Mg(mg)	Zn(mg)	Na(mg)	Vit A(ug)	Vit C(mg)	Ca(mg)	Fe(mg)	Mg(mg)	Zn(mg)	Na(mg)	Vit A(ug)	Vit C(mg)	Ca(mg)	Fe(mg)	Mg(mg)	Zn(mg)	Na(mg)	Vit A(ug)	Vit C(mg)	Ca(mg)	Fe(mg)	Mg(mg)	Zn(mg)	Na(mg)							

3	0,20	2,02	48,20	3,31	95,99	1,42	66,76	67,47	1,61	176,55	1,70	31,91	4,18	71,92	0,20	2,02	57,74	2,38	107,24	2,18	130,64	14,69	0,92	33,36	5,93	57,47	4,09	245,47
---	------	------	-------	------	-------	------	-------	-------	------	--------	------	-------	------	-------	------	------	-------	------	--------	------	--------	-------	------	-------	------	-------	------	--------

Sem	Cardápio	Segunda 05/nov								Terça 06/nov								Quarta 07/nov								Quinta 08/nov								Sexta 09/nov									
	Data	ARROZ COM FEIJÃO FAROFA DE OVOS								ARROZ BRANCO CARNE SUINA AO MOLHO ITEM DE ENRIQUECIMENTO								MEXIDINHO: CARNE MOÍDA COM ARROZ E FEIJÃO FAROFA TEMPERADA								MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO MOELA AO MOLHO ITEM DE ENRIQUECIMENTO								ARROZ COM FEIJÃO CARNE MOÍDA REFOGADA ITEM DE ENRIQUECIMENTO									
		Kcal	Prot (g)	Lip (g)	CHO (g)	Fib (g)				Kcal	Prot (g)	Lip (g)	CHO (g)	Fib (g)				Kcal	Prot (g)	Lip (g)	CHO (g)	Fib (g)				Kcal	Prot (g)	Lip (g)	CHO (g)	Fib (g)				Kcal	Prot (g)	Lip (g)	CHO (g)	Fib (g)					
		394	10,76	3,34	80,16	5,84				356	19,46	8,62	50,23	2,52				443	25,14	4,67	75,16	6,52				324	20,71	4,05	51,22	3,67				565	27,61	5,27	101,87	6,75					
		Vit A(Ui)	Vit C(mg)	Ca(mg)	Fe(mg)	Mg(mg)	Zn(mg)	Na(mg)	Vit A(Ui)	Vit C(mg)	Ca(mg)	Fe(mg)	Mg(mg)	Zn(mg)	Na(mg)	Vit A(Ui)	Vit C(mg)	Ca(mg)	Fe(mg)	Mg(mg)	Zn(mg)	Na(mg)	Vit A(Ui)	Vit C(mg)	Ca(mg)	Fe(mg)	Mg(mg)	Zn(mg)	Na(mg)	Vit A(Ui)	Vit C(mg)	Ca(mg)	Fe(mg)	Mg(mg)	Zn(mg)	Na(mg)	Vit A(Ui)	Vit C(mg)	Ca(mg)	Fe(mg)	Mg(mg)	Zn(mg)	Na(mg)
4		0,20	2,02	49,55	1,82	92,75	1,10	66,38	0,20	0,92	20,76	1,33	35,41	1,95	291,46	3,98	2,02	44,94	2,84	89,06	3,90	75,20	39,26	0,73	22,01	4,25	34,02	2,23	62,21	231,98	19,88	44,94	8,16	89,06	6,56	144,74							

Elaborado por:

ANAÍ FERRAZ MOTTA CRN: 41118

Nutricionista CENUT

Domenica Verrone CRN: 22019

Diretor Técnico II - CENUT

ESTE CARDÁPIO DEVE PERMANECER FIXADO NA COZINHA DA ESCOLA E SER DISPONIBILIZADO PARA A COMUNIDADE ESCOLAR, CONFORME RESOLUÇÃO

OBS: Item de enriquecimento (frutas, verduras e legumes ou ovo) - Disponível de acordo com o recebimento/aquisição dos itens hortifrutigranjeiros.