



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 17000 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 9º CICLO de distribuição de 2018, Cardápio COZINHEIROS DA EDUCAÇÃO - REGULAR, Região 1.

CARDÁPIO PARA O 9º CICLO / 2018
AGRUPAMENTO 01

CENTRO, CENTRO SUL, NORTE 1, NORTE 2

Sem	Cardápio	SEGUNDA							TERÇA							QUARTA							QUINTA							SEXTA						
	Data	12/NOV							13/NOV							14/NOV							15/NOV							16/NOV						
1		ARROZ COM FEIJÃO SALADA DE ERVILHA FAROFIA TEMPERADA OVOS MEXIDOS							MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO FRANGO AO MOLHO ITEM DE ENRIQUECIMENTO							ARROZ COM FEIJÃO TORTA COM CARNE BOVINA 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)																
		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																
	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														

Sem	Cardápio	SEGUNDA							TERÇA							QUARTA							QUINTA							SEXTA						
	Data	19/NOV							20/NOV							21/NOV							22/NOV							23/NOV						
2									FERIADO							ARROZ BRANCO FEIJOADA ITEM DE ENRIQUECIMENTO							MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO CARNE BOVINA AO MOLHO ITEM DE ENRIQUECIMENTO							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)		
																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)	
															3,88	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	26/NOV							27/NOV							28/NOV							29/NOV							30/NOV						
		ARROZ COM ERVILHA FRITADA DE OVOS FAROFIA TEMPERADA							MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO FRANGO AO MOLHO ITEM DE ENRIQUECIMENTO							ARROZ COM FEIJÃO FRANGO REFOGADO FAROFIA TEMPERADA							MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO SARDINHA AO MOLHO ITEM DE ENRIQUECIMENTO							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)		
		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			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)	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	14,69	0,92	33,36	5,93	57,47	4,09	245,47
---	------	------	-------	------	-------	------	-------	-------	------	--------	------	-------	------	-------	------	------	-------	------	--------	------	--------	-------	------	-------	------	-------	------	--------	-------	------	-------	------	-------	------	--------

Cardápio	SEGUNDA								TERÇA								QUARTA								QUINTA								SEXTA							
Data	03/DEZ								04/DEZ								05/DEZ								06/DEZ								07/DEZ							
	ARROZ COM ERVILHA FAROFA TEMPERADA								MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO FRANGO AO MOLHO								TORTA SALGADA DE FRANGO ARROZ COM FEIJÃO ITEM DE ENRIQUECIMENTO								MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO SARDINHA AO MOLHO ITEM DE ENRIQUECIMENTO								ARROZ COM FEIJÃO BOLINHO DE PEIXE 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)		
	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		

Sem	Cardápio	SEGUNDA								TERÇA								QUARTA								QUINTA								SEXTA							
	Data	10/DEZ								11/DEZ								12/DEZ								13/DEZ								14/DEZ							
		ARROZ COM ERVILHA OVOS COZIDOS								MACARRÃO AO MOLHO SARDINHA ASSADA								MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO FRANGO AO MOLHO								TORTA SALGADA TORRADA REQUEIJÃO CASEIRO								ARROZ COM FEIJÃO CUSCUZ DE SARDINHA							
		ITEM DE ENRIQUECIMENTO								ITEM DE ENRIQUECIMENTO								ITEM DE ENRIQUECIMENTO								ITEM DE ENRIQUECIMENTO								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)		
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:

ANÁ 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.