



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 16999 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 Alimentação Escolar, o Cardápio para o 9º CICLO de distribuição de 2018, Cardápio REGULAR - SEM CONGELADO, Região 1.

CARDÁPIO PARA O 9º CICLO / 2018

AGRUPAMENTO 01

CENTRO, CENTRO SUL, GUARULHOS NORTE, GUARULHOS SUL, NORTE 1, NORTE 2, SÃO CARLOS, SÃO JOSÉ DO RIO PRETO

Sem	Cardápio	SEGUNDA										TERÇA					QUARTA					QUINTA					SEXTA																																																
	Data	12/NOV										13/NOV					14/NOV					15/NOV					16/NOV																																																
		ARROZ COM FEIJÃO OVOS MEXIDOS										MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO FRANGO REFOGADO ITEM DE ENRIQUECIMENTO					ARROZ COM FEIJÃO BOLINHO DE PEIXE 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)							Kcal	Prot (g)	Lip (g)	CHO (g)	Fib (g)																									
		547	32,42	9,57	82,90	2,96						639	25,13	18,19	93,66	6,59								445	30,16	6,35	66,88	3,53																																															
		Vit A(µg)	Vit C(mg)	Calc(mg)	Fol(mg)	Mg(mg)	Zn(mg)	Na(mg)				Vit A(µg)	Vit C(mg)	Calc(mg)	Fol(mg)	Mg(mg)	Zn(mg)	Na(mg)						Vit A(µg)	Vit C(mg)	Calc(mg)	Fol(mg)	Mg(mg)	Zn(mg)	Na(mg)						Vit A(µg)	Vit C(mg)	Calc(mg)	Fol(mg)	Mg(mg)	Zn(mg)	Na(mg)							Vit A(µg)	Vit C(mg)	Calc(mg)	Fol(mg)	Mg(mg)	Zn(mg)	Na(mg)																				
1		68,73	3,38	179,97	0,91	47,52	1,83	201,70				14,69	3,79	60,23	2,89	117,49	1,84	199,94						10,91	0,92	36,78	5,14	73,08	1,74	375,25																																													

Sem	Cardápio	SEGUNDA										TERÇA					QUARTA					QUINTA					SEXTA																													
	Data	19/NOV										20/NOV					21/NOV					22/NOV					23/NOV																													
												FERIADO					ARROZ COM FEIJÃO BOLINHODE PEIXE					MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO ATUM AO MOLHO ITEM DE ENRIQUECIMENTO					ARROZ COM FEIJÃO ATUM REFOGADO FAROFA TEMPERADA ITEM DE ERIQUECIMENTO																													
		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)						
																							472	31,56	4,99	75,16	6,52							455	21,57	18,22	51,22	3,67							594	34,03	5,59	101,87	6,75							
		Vit A(µg)	Vit C(mg)	Calc(mg)	Fol(mg)	Mg(mg)	Zn(mg)	Na(mg)				Vit A(µg)	Vit C(mg)	Calc(mg)	Fol(mg)	Mg(mg)	Zn(mg)	Na(mg)					Vit A(µg)	Vit C(mg)	Calc(mg)	Fol(mg)	Mg(mg)	Zn(mg)	Na(mg)					Vit A(µg)	Vit C(mg)	Calc(mg)	Fol(mg)	Mg(mg)	Zn(mg)	Na(mg)					Vit A(µg)	Vit C(mg)	Calc(mg)	Fol(mg)	Mg(mg)	Zn(mg)	Na(mg)					
2																							1,26	2,52	47,46	1,96	95,67	1,49	204,08					53,75	0,73	24,86	3,66	49,71	1,20	144,11					228,20	19,88	47,46	7,28	95,67	4,15	274,52					

Sem	Cardápio	SEGUNDA										TERÇA					QUARTA					QUINTA					SEXTA																													
	Data	26/NOV										27/NOV					28/NOV					29/NOV					30/NOV																													
		ARROZ COM FEIJÃO FAROFA TEMPERADA OVOS MEXIDOS										MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO FRANGO REFOGADO ITEM DE ERIQUECIMENTO					ARROZ COM FEIJÃO FRANGO REFOGADO ITEM DE ENRIQUECIMENTO					MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO ATUM AO MOLHO ITEM DE ERIQUECIMENTO					ARROZ COM FEIJÃO SARDINHA ASSADA FAROFA TEMPERADA																													
		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						491	31,91	9,54	69,40	2,21								728	30,44	23,10	99,60	6,01							389	29,65	6,32	53,38	2,78							728	30,44	23,10	99,60	6,01						
		Vit A(µg)	Vit C(mg)	Calc(mg)	Fol(mg)	Mg(mg)	Zn(mg)	Na(mg)				Vit A(µg)	Vit C(mg)	Calc(mg)	Fol(mg)	Mg(mg)	Zn(mg)	Na(mg)					Vit A(µg)	Vit C(mg)	Calc(mg)	Fol(mg)	Mg(mg)	Zn(mg)	Na(mg)					Vit A(µg)	Vit C(mg)	Calc(mg)	Fol(mg)	Mg(mg)	Zn(mg)	Na(mg)					Vit A(µg)	Vit C(mg)	Calc(mg)	Fol(mg)	Mg(mg)	Zn(mg)	Na(mg)					
3		0,20	2,02	48,20	3,31	95,99	1,42	66,76				68,73	1,61	179,07	0,82	38,52	1,77	201,70					67,47	3,62	227,10	2,95	125,93	2,29	261,94					10,91	0,92	35,88	5,05	84,08	3,68	375,25					67,47	3,62	227,10	2,95	125,93	2,29	261,94					

Sem	Cardápio	SEGUNDA										TERÇA					QUARTA					QUINTA					SEXTA																													
	Data	03/DEZ										04/DEZ					05/DEZ					06/DEZ					07/DEZ																													
		ARROZ COM FEIJÃO FAROFA TEMPERADA										RISOTO DE FRANGO ITEM DE ERIQUECIMENTO					ARROZ COM FEIJÃO BOLINHO DE PEIXE ITEM DE ERIQUECIMENTO					MACARRÃO AO MOLHO FRANGO AO MOLHO					ARROZ BRANCO TUTU DE FEIJÃO ATUM REFOGADO																													
		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						352	25,87	5,25	50,23	2,52								472	31,56	4,99	75,16	6,52							455	21,57	18,22	51,22	3,67							594	34,03	5,59	101,87	6,75						
		Vit A(µg)	Vit C(mg)	Calc(mg)	Fol(mg)	Mg(mg)	Zn(mg)	Na(mg)				Vit A(µg)	Vit C(mg)	Calc(mg)	Fol(mg)	Mg(mg)	Zn(mg)	Na(mg)					Vit A(µg)	Vit C(mg)	Calc(mg)	Fol(mg)	Mg(mg)	Zn(mg)	Na(mg)					Vit A(µg)	Vit C(mg)	Calc(mg)	Fol(mg)	Mg(mg)	Zn(mg)	Na(mg)					Vit A(µg)	Vit C(mg)	Calc(mg)	Fol(mg)	Mg(mg)	Zn(mg)	Na(mg)					
4		0,20	2,02	48,55	1,82	92,75	1,10	66,38				1,26	0,92	16,98	1,01	27,54	1,30	365,80					1,26	2,02	47,46	1,96	95,67	1,49	204,08					53,75	0,73	24,86	3,66	49,73	1,20	144,11					228,20	19,88	47,46	7,28	95,67	4,15	274,52					

Sem	Cardápio	SEGUNDA										TERÇA					QUARTA					QUINTA					SEXTA				
-----	----------	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	-------	--	--	--	--	--------	--	--	--	--	--------	--	--	--	--	-------	--	--	--	--

Data	10/DEZ								11/DEZ								12/DEZ								13/DEZ								14/DEZ							
	ARROZ COM FEIJÃO FAROFÁ TEMPERADA								MACARRÃO AO MOLHO BOLINHO DE PEIXE ITEM DE ENRIQUECIMENTO								ARROZ COM FEIJÃO FRANGO COM MOLHO ITEM DE ENRIQUECIMENTO								MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO ATUM REFOGADO								ARROZ COM FEIJÃO FAROFÁ TEMPERADA SARDINHA ASSADA							
	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				352	25,87	5,25	10,23	2,52					472	31,56	4,99	75,16	6,52					455	21,57	18,22	51,22	3,67									
	Vit A(µg)	Vit C(mg)	Calc(mg)	Fos(mg)	Mg(mg)	Zn(mg)	Na(mg)	Vit A(µg)	Vit C(mg)	Calc(mg)	Fos(mg)	Mg(mg)	Zn(mg)	Na(mg)	Vit A(µg)	Vit C(mg)	Calc(mg)	Fos(mg)	Mg(mg)	Zn(mg)	Na(mg)	Vit A(µg)	Vit C(mg)	Calc(mg)	Fos(mg)	Mg(mg)	Zn(mg)	Na(mg)	Vit A(µg)	Vit C(mg)	Calc(mg)	Fos(mg)	Mg(mg)	Zn(mg)	Na(mg)					
4	0,20	2,02	49,55	1,82	92,75	1,10	66,38	1,26	0,92	16,98	1,01	27,54	1,30	365,80	1,26	2,02	47,46	1,96	95,67	1,49	204,98	53,75	0,73	24,86	3,66	49,73	1,20	144,11	228,20	59,88	47,46	7,28	95,67	4,15	274,52					

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 FNDE Nº 26/2013.
OBS: Item de enriquecimento (frutas, verduras e legumes ou ovo) - Disponível de acordo com o recebimento/aquisição dos itens hortifrutigranjeiros.