



**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 17128 AG. 01/2019**

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 o Cardápio para o 1º CICLO de distribuição de 2019, Cardápio COZINHADOS DA EDUCAÇÃO - REGULAR, Região 1.

**CARDÁPIO PARA O 1º CICLO / 2019**

**AGRUPAMENTO 01**

**CENTRO, CENTRO SUL, NORTE 1, NORTE 2, GUARULHOS NORTE, GUARULHOS SUL**

Sem	Cardápio	Segunda						Terça						Quarta						Quinta						Sexta										
	Data	04/fev						05/fev						06/fev						07/fev						08/fev										
1		MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO MOLHO ROSÊ CROQUETE VEGETARIANO						MACARRÃO AO MOLHO REFOGADO DE ATUM ITEM DE ENRIQUECIMENTO						ARROZ BRANCO FEIJOADA FAROFA TEMPERADA						ARROZ ESTROGONOF ITEM DE ENRIQUECIMENTO						MACARRÃO AO MOLHO REFOGADO DE ATUM 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)						
		500	17,69	3,98	98,29	7,33		593	30,13	8,37	99,35	7,13		332	18,42	4,22	55,00	1,40		502	27,52	15,19	63,92	2,52		689	31,55	18,80	98,29	7,33						
		Vit A(µg)	Vit C(mg)	Ca(mg)	Fe(mg)	Mg(mg)	Zn(mg)	Na(mg)	Vit A(µg)	Vit C(mg)	Ca(mg)	Fe(mg)	Mg(mg)	Zn(mg)	Na(mg)	Vit A(µg)	Vit C(mg)	Ca(mg)	Fe(mg)	Mg(mg)	Zn(mg)	Na(mg)	Vit A(µg)	Vit C(mg)	Ca(mg)	Fe(mg)	Mg(mg)	Zn(mg)	Na(mg)	Vit A(µg)	Vit C(mg)	Ca(mg)	Fe(mg)	Mg(mg)	Zn(mg)	Na(mg)
		0,20	2,59	66,91	3,24	129,57	2,07	183,38	228,20	19,88	56,04	8,63	70,80	5,87	283,29	0,20	0,73	11,69	0,27	52,91	1,35	152,75	39,26	0,92	327,00	4,40	59,20	2,58	487,61	14,69	2,59	76,69	4,22	145,31	2,74	316,94

Sem	Cardápio	Segunda						Terça						Quarta						Quinta						Sexta										
	Data	11/fev						12/fev						13/fev						14/fev						15/fev										
2		ARROZ COM LENTILHA FRITADA DE OVOS SALADA DE ERVILHA						ARROZ COM FEIJÃO SARDINHA AO FORNO ITEM DE ENRIQUECIMENTO						ARROZ BRANCO FEIJOADA FAROFA TEMPERADA ITEM DE ENRIQUECIMENTO						ARROZ COM FEIJÃO SARDINHA AO FORNO ITEM DE ENRIQUECIMENTO						ARROZ COM FEIJÃO ISCAS DE CARNE GRELHADA FAROFA DE ERVILHA										
		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)						
		423	15,45	3,76	81,73	5,59		551	30,99	8,12	88,42	8,67		473	23,36	6,49	80,16	5,84		336	18,20	6,38	54,49	2,52		655	31,47	16,28	95,77	7,71						
		Vit A(µg)	Vit C(mg)	Ca(mg)	Fe(mg)	Mg(mg)	Zn(mg)	Na(mg)	Vit A(µg)	Vit C(mg)	Ca(mg)	Fe(mg)	Mg(mg)	Zn(mg)	Na(mg)	Vit A(µg)	Vit C(mg)	Ca(mg)	Fe(mg)	Mg(mg)	Zn(mg)	Na(mg)	Vit A(µg)	Vit C(mg)	Ca(mg)	Fe(mg)	Mg(mg)	Zn(mg)	Na(mg)	Vit A(µg)	Vit C(mg)	Ca(mg)	Fe(mg)	Mg(mg)	Zn(mg)	Na(mg)
		0,40	1,46	35,05	2,90	88,35	2,51	119,30	0,20	2,02	66,54	4,05	120,00	3,79	232,95	0,20	2,02	57,50	2,39	107,26	2,18	247,64	39,26	0,92	30,60	4,23	34,17	1,70	382,63	41,50	2,59	410,39	5,41	133,54	2,26	446,22

Sem	Cardápio	Segunda						Terça						Quarta						Quinta						Sexta										
	Data	18/fev						19/fev						20/fev						21/fev						22/fev										
3		ARROZ COM FEIJÃO CROQUETE VEGETARIANO FAROFA TEMPERADA						ARROZ COM FEIJOA CARNE MOÍDA REFOGADA ITEM DE ENRIQUECIMENTO						ARROZ BRANCO ESTROGONOF						MACARRÃO AO MOLHO ISCAS DE CARNE GRELHADA ITEM DE ENRIQUECIMENTO						ARROZ COM FEIJÃO CUSCUZ DE ATUM 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)						
		500	17,69	3,98	98,29	7,33		593	30,13	8,37	99,35	7,13		332	18,42	4,22	55,00	1,40		502	27,52	15,19	63,92	2,52		689	31,55	18,80	98,29	7,33						
		Vit A(µg)	Vit C(mg)	Ca(mg)	Fe(mg)	Mg(mg)	Zn(mg)	Na(mg)	Vit A(µg)	Vit C(mg)	Ca(mg)	Fe(mg)	Mg(mg)	Zn(mg)	Na(mg)	Vit A(µg)	Vit C(mg)	Ca(mg)	Fe(mg)	Mg(mg)	Zn(mg)	Na(mg)	Vit A(µg)	Vit C(mg)	Ca(mg)	Fe(mg)	Mg(mg)	Zn(mg)	Na(mg)	Vit A(µg)	Vit C(mg)	Ca(mg)	Fe(mg)	Mg(mg)	Zn(mg)	Na(mg)
		0,20	2,59	66,91	3,24	129,57	2,07	183,38	228,20	19,88	56,04	8,63	70,80	5,87	283,29	0,20	0,73	11,69	0,27	52,91	1,35	152,75	39,26	0,92	327,00	4,40	59,20	2,58	487,61	14,69	2,59	76,69	4,22	145,31	2,74	316,94

Sem	Cardápio	Segunda							Terça							Quarta							Quinta							Sexta						
	Data	25/fev							26/fev							27/fev							28/fev							01/mar						
		ARROZ COM LENTILHA FRITADA DE OVOS SALADA DE ERVILHA							ARROZ COM FEIJÃO FRANGO REFOGADO ITEM DE ENRIQUECIMENTO							ARROZ COM FEIJÃO PRETO CARNE SUÍNA DE PANELA FAROFA TEMPERADA							MACARRÃO AO MOLHO ALHO E ÓLEO CARNE DE PANELA 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)		
		423	15,45	3,76	81,73	5,59			551	30,99	8,12	88,42	8,67			473	23,36	6,49	80,16	5,84			336	18,20	6,38	51,49	2,52			549	24,53	15,64	77,64	6,21		
		Vit A(ug)	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(ug)	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)
4		0,40	1,46	35,05	2,90	88,35	2,51	119,30	0,20	2,02	66,54	4,05	120,00	3,79	232,95	0,20	2,02	57,50	2,39	107,26	2,18	247,64	39,26	0,92	30,60	4,23	34,17	1,70	382,63	41,50	2,02	392,79	3,99	96,74	1,30	446,22

Elaborado por:

ANAI 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.  
ITEM DE ENRIQUECIMENTO: SÃO AS FRUTAS, VERDURAS E LEGUMES QUE DEVERÃO SER SERVIDAS PORÉM DE ACORDO COM A DISPONIBILIDADE DOS PRODUTOS E COM A MODALIDADE DE AQUISIÇÃO