



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 17083 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 REGULAR,,MAIS EDUCAÇÃO - REFEIÇÃO,,ETEC - REFEIÇÃO, Região 1.

CARDÁPIO PARA O 1º CICLO / 2019

AGRUPAMENTO 01

SÃO CARLOS

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 ALHO E ÓLEO OPÇÃO MOLHO DE REQUEIJÃO BOLINHO DE PEIXE ITEM DE ENRIQUECIMENTO					ARROZ BRANCO FEIJOADA ITEM DE ENRIQUECIMENTO					ARROZ BRANCO ESTROGONOF FAROFA TEMPERADA					MACARRÃO AO MOLHO REFOGADO DE ATUM ITEM DE ENRIQUECIMENTO SALADA 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)										
		500	17,69	3,98	98,29	7,33	437	23,20	6,49	71,36	5,84	438	25,36	4,86	73,13	2,89	502	27,52	15,19	63,92	2,52	689	31,55	18,80	98,29	7,33										
		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(ug)	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	2,59	66,91	3,24	129,57	2,07	183,38	0,20	2,02	51,00	2,28	103,56	2,14	247,64	0,20	0,73	29,29	1,69	89,71	2,31	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 FAROFA TEMPERADA					ARROZ COM FEIJÃO SARDINHA AO FORNO PURÊ DE ERVILHA ITEM DE ENRIQUECIMENTO					ARROZ BRANCO FEIJOADA FAROFA TEMPERADA ITEM DE ENRIQUECIMENTO					MACARRÃO AO MOLHO CARNE DE PANELA					ARROZ COM FEIJÃO REFOGADO 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)										
		317	8,52	3,12	63,60	4,10	657	37,92	8,76	106,55	10,16	473	23,36	6,49	80,16	5,84	442	25,13	7,02	69,62	4,02	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(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)							
		0,40	0,88	17,45	1,48	51,55	1,54	119,30	0,20	2,59	84,14	5,47	156,80	4,75	232,95	0,20	2,02	57,50	2,39	107,26	2,18	247,64	39,26	0,92	48,20	5,65	70,97	2,66	382,63	41,50	2,02	392,79	3,99	96,74	1,30	446,22

Sem	Cardápio	Segunda					Terça					Quarta					Quinta					Sexta														
	Data	18/fev					19/fev					20/fev					21/fev					22/fev														
		ARROZ BRANCO FEIJÃO PRETO COM LEGUMES FAROFA TEMPERADA PURÊ DE ERVILHA					ARROZ COM FEIJÃO CARNE SUINA DE PANELA ITEM DE ENRIQUECIMENTO					ARROZ COM FEIJÃO CREME DE MILHO FRANGO GRELHADO					MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO MOLHO DE REQUEIJÃO REFOGADO DE ATUM ITEM DE ENRIQUECIMENTO					ARROZ COM FEIJÃO REFOGADO DE CARNE BOVINA 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	439	24,46	7,31	68,84	6,21	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(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(ug)	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	2,59	66,91	3,24	129,57	2,07	183,38	0,20	2,02	51,00	2,28	103,56	2,14	247,64	0,20	0,73	29,29	1,69	89,71	2,31	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

3	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	2,59	66,91	3,24	129,57	2,07	183,38	0,20	2,02	47,85	2,24	85,29	1,32	248,40	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 25/fev						Terça 26/fev						Quarta 27/fev						Quinta 28/fev						Sexta 01/mar											
	Data	ARROZ COM LENTILHA FRITADA DE OVOS FAROFA TEMPERADA						ARROZ COM FEIJOÃO CROQUETE VEGETARIANO REFOGADO DE ATUM ITEM DE ENRIQUECIMENTO						ARROZ BRANCO FEIJOADA FARINHA DE MANDIOCA TORRADA ITEM DE ENRIQUECIMENTO						MACARRÃO AO MOLHO CARNE BOVINA REFOGADA						ARROZ COM FEIJOÃO 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)		Kcal	Prot (g)	Lip (g)	CHO (g)	Fib (g)	
4		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		655	31,47	16,28	95,77	7,71							
		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(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)	
		0,40	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	

Elaborado por:

ANAI FERRAZ MOTTA CRN:
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