



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 17093 AG. 03/2019

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 INTEGRAL, Região 1.

CARDÁPIO PARA O 1º CICLO / 2019
AGRUPAMENTO 03

AMERICANA, BRAGANÇA PAULISTA, CAMPISNAS OESTE, CAPIVARI, CARAGUATATUBA, GUARATINGUETA, ITAQUAQUECETUBA, JACAREI, JUNDIAÍ, LESTE 1, LESTE 2, LESTE3, LESTE 4 ,LESTE 5, LIMEIRA, MOGI DAS CRUZES, MOGI MIRIM, PINDAMONHAGABA, PIRASSUNUNGA, SÃO JOÃO DA BOA VISTA, SÃO JOSÉ DOS CAMPOS, SUZANO TAUBATÉ.

Sem	Cardápio	Segunda							Terça							Quarta							Quinta							Sexta						
	Data	04/fev							05/fev							06/fev							07/fev							08/fev						
1		BEBIDA LÁCTEA + BOLO							BEBIDA LÁCTEA + FLOCOS DE MILHO							BEBIDA LÁCTEA + BISCOITO							BEBIDA LÁCTEA + BISCOITO							BEBIDA LÁCTEA + BISCOITO						
		MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO MOLHO ROSÊ CROQUETE VEGETARIANO							MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO OPÇÃO MOLHO DE REQUEIJÃO CARNE SUINA PALETA ACEBOLADA ITEM DE ENRIQUECIMENTO							ARROZ BRANCO FEIJODA FAROFA TEMPERADA ITEM DE ENRIQUECIMENTO LEITE COM CHOCOLATE TORRADA COM GELÉIA							ARROZ BRANCO ESTROGONOF ITEM DE ENRIQUECIMENTO LEITE COM CHOCOLATE BOLO							MACARRÃO AO MOLHO ATUM ACEBOLADO FAROFA TEMPERADA ITEM DE ENRIQUECIMENTO LEITE COM CHOCOLATE + BOLO						
		LEITE COM CHOCOLATE BISCOITO SALGADO							BEBIDA LÁCTEA + BOLO																											
		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)		
1		701	18,57	11,80	130,24	5,73			920	44,44	20,85	138,78	7,53			859	36,73	16,81	140,22	4,96			840	38,78	23,17	119,07	5,28			1086	36,56	33,31	160,07	7,66		
		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)
		79,71	2,70	206,80	2,70	85,13	2,41	273,84	147,58	3,48	464,77	5,71	148,06	3,70	323,57	139,77	21,23	359,34	6,03	91,62	5,13	350,63	192,60	4,55	515,86	5,91	115,76	4,02	578,48	82,46	3,84	409,72	3,69	140,92	2,31	674,66

Sem	Cardápio	Segunda							Terça							Quarta							Quinta							Sexta						
	Data	11/fev							12/fev							13/fev							14/fev							15/fev						
2		BEBIDA LÁCTEA + BOLO							BEBIDA LÁCTEA + BOLO							BEBIDA LÁCTEA + BISCOITO							BEBIDA LÁCTEA + BISCOITO							BEBIDA LÁCTEA + BISCOITO						
		ARROZ COM LENTILHA OVOS MEXIDO ITEM DE ENRIQUECIMENTO							ARROZ COM FEIJÃO BOLINHO DE PEIXE FAROFA TEMPERADA							ARROZ BRANCO FEIJODA FAROFA TEMPERADA ITEM DE ENRIQUECIMENTO							MACARRÃO AO MOLHO CARNE DE PANELA ITEM DE ENRIQUECIMENTO							ARROZ COM FEIJÃO CUSCUZ DE SARDINHA SALADA DE ERVILHA						
		BEBIDA LÁCTEA + BISCOITO SALGADO							LEITE COM CHOCOLATE BISCOITO DOCE							BEBIDA LÁCTEA + BOLO							LEITE COM CHOCOLATE BOLO							BEBIDA LACTEA + BOLO						
		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)		
2		857	26,69	17,89	147,20	3,72			1067	46,24	23,02	168,66	10,00			1037	42,44	20,16	171,49	8,48			843	33,28	20,59	131,14	3,52			1092	41,71	28,70	166,59	9,04		
		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)
		151,63	4,12	386,97	2,89	120,68	3,26	338,95	84,14	3,95	434,63	5,29	153,68	4,73	479,06	78,13	21,71	409,88	8,48	137,09	5,52	474,10	79,31	1,82	386,61	5,35	64,05	2,53	624,43	187,10	23,31	740,42	10,28	144,01	5,27	660,01

Sem	Cardápio	Segunda										Terça										Quarta										Quinta										Sexta									
	Data	18/fev										19/fev										20/fev										21/fev										22/fev									
3		BEBIDA LÁCTEA + BISCOITO										BEBIDA LÁCTEA + BOLO										BEBIDA LÁCTEA + BOLO										BEBIDA LÁCTEA + COOKIE										BEBIDA LÁCTEA + BOLO									
		ARROZ COM ERVILHA FAROFA TEMPERADA										ARROZ BRANCO FEIJOADA FAROFA TEMPERADA ITEM DE ENRIQUECIMENTO										ARROZ BRANCO ESTROGONOF ITEM DE ENRIQUECIMENTO										MACARRÃO AO MOLHO BRANCO CARNE BOVINA ACEBOLADA ITEM DE ENRIQUECIMENTO										ARROZ BRANCO BOLINHO DE PEIXE CREME DE MILHO									
		LEITE COM MORANGO BOLO										LEITE COM CHOCOLATE BOLO										BEBIDA LÁCTEA + BISCOITO										BEBIDA LÁCTEA + BISCOITO										BEBIDA LÁCTEA + BOLO									
3		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)																		
		860	23,49	17,28	152,55	5,40					831	40,94	19,64	122,55	6,83					848	33,40	19,06	135,74	2,40					917	40,65	28,19	125,24	4,92					1096	36,45	33,93	161,16	7,67									
		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)	Vit A(ug)	Vit C(mg)	Ca(mg)	Fe(mg)	Mg(mg)	Zn(mg)	Na(mg)								
		79,90	2,70	395,03	2,59	80,41	2,35	424,85	145,78	3,44	450,58	4,77	132,33	3,40	383,83	84,33	1,94	394,86	1,40	81,88	2,23	462,61	195,64	4,62	686,91	5,10	103,84	3,83	730,32	87,48	3,95	436,89	3,71	140,01	2,37	742,72															

Sem	Cardápio	Segunda										Terça										Quarta										Quinta										Sexta									
	Data	25/fev										26/fev										27/fev										28/fev										01/mar									
4		BEBIDA LÁCTEA + BOLO										BEBIDA LÁCTEA + BOLO										BEBIDA LÁCTEA + BISCOITO										BEBIDA LÁCTEA + FLOCOS DE MILHO										BEBIDA LÁCTEA + BISCOITO									
		ARROZ COM ERIVILHA SALADA DE LENTILHA COM TOMATE ITEM DE ENRIQUECIMENTO										ARROZ TUTU DE FEIJÃO CARNE BOVINA REFOGADA										ARROZ BRANCO FEIJOADA FAROFA TEMPERADA ITEM DE ENRIQUECIMENTO										MACARRÃO AO MOLHO CARNE BOVINA REFOGADA ITEM DE ENRIQUECIMENTO										ARROZ COM FEIJÃO CUSCUZ DE SARDINHA SALADA DE ERVILHA									
		LEITE COM CHOCOLATE BOLO										LEITE COM MORANGO BOLO										BEBIDA LÁCTEA + COOKIE										BEBIDA LÁCTEA + BOLO										BEBIDA LACTEA + BOLO									
4		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)																		
		857	26,69	17,89	147,20	3,72					1067	46,24	23,02	168,66	10,00					1042	45,10	24,49	160,42	7,75					843	33,28	20,59	131,14	3,52				1066	39,79	30,54	157,88	8,19										
		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)	Vit A(ug)	Vit C(mg)	Ca(mg)	Fe(mg)	Mg(mg)	Zn(mg)	Na(mg)								
		151,61	4,12	386,97	2,89	120,68	3,26	338,95	84,14	3,95	434,63	5,29	153,68	4,73	479,06	145,60	5,45	577,66	3,32	154,53	3,37	466,56	79,31	1,82	386,61	5,35	64,05	2,53	624,43	125,64	3,95	760,88	5,23	130,42	2,24	692,33															

Sem	Cardápio	Segunda						Terça						Quarta						Quinta						Sexta												
	Data	04/mar						05/mar						06/mar						07/mar						08/mar												
5		BEBIDA LÁCTEA + BOLO						BEBIDA LÁCTEA + FLOCOS DE MILHO						BEBIDA LÁCTEA + BISCOITO						BEBIDA LÁCTEA + BISCOITO						BEBIDA LÁCTEA + BISCOITO												
		MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO MOLHO ROSÊ CROQUETE VEGETARIANO						MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO OPÇÃO MOLHO DE REQUEIJÃO CARNE SUINA PALETA ACEBOLADA ITEM DE ENRIQUECIMENTO						ARROZ BRANCO FEIJOADA FAROFA TEMPERADA ITEM DE ENRIQUECIMENTO LEITE COM CHOCOLATE						ARROZ BRANCO ESTROGONOF ITEM DE ENRIQUECIMENTO						MACARRÃO AO MOLHO ATUM ACEBOLADO FAROFA TEMPERADA ITEM DE ENRIQUECIMENTO												
		LEITE COM CHOCOLATE BISCOITO						BEBIDA LÁCTEA + BOLO						BEBIDA LÁCTEA + BOLO						LEITE COM CHOCOLATE BOLO						LEITE COM MORANGO + BOLO												
5		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)			
		701	18,57	11,80	130,24	5,73		832	29,32	17,70	138,78	7,53			792	22,87	15,55	140,22	4,96				776	28,07	20,84	119,07	5,28				1086	36,56	33,31	160,07	7,66			

		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)
		79,71	2,70	206,80	2,70	85,13	2,41	273,84	147,58	3,48	457,21	5,18	133,57	2,75	271,91	139,77	21,23	354,30	5,84	71,46	4,63	315,98	192,60	4,55	513,97	4,71	102,53	2,38	540,05	82,46	3,84	409,72	3,69	140,92	2,31	674,66

Sem	Cardápio	Segunda										Terça										Quarta										Quinta										Sexta									
	Data	11/mar										12/mar										13/mar										14/mar										15/mar									
6		BEBIDA LÁCTEA + BOLO										BEBIDA LÁCTEA + BOLO										BEBIDA LÁCTEA + BISCOITO										BEBIDA LÁCTEA + BISCOITO										BEBIDA LÁCTEA + BISCOITO									
		ARROZ COM LENTILHA OVOS MEXIDO ITEM DE ENRIQUECIMENTO										ARROZ COM FEIJÃO BOLINHO DE PEIXE FAROFA TEMPERADA										ARROZ BRANCO FEIJOADA FAROFA TEMPERADA ITEM DE ENRIQUECIMENTO										MACARRÃO AO MOLHO CARNE DE PANELA ITEM DE ENRIQUECIMENTO										ARROZ COM FEIJÃO CUSCUZ DE SARDINHA SALADA DE ERVILHA									
		BEBIDA LÁCTEA + BISCOITO										LEITE COM CHOCOLATE BISCOITO										BEBIDA LÁCTEA + BOLO										LEITE COM CHOCOLATE BOLO										BEBIDA LACTEA + BOLO									
6		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)																		
		857	26,69	17,89	147,20	3,72					974	31,12	19,42	168,66	10,00					948	27,32	17,01	171,49	8,48					779	22,57	18,26	131,14	3,52					1092	41,71	28,70	166,59	9,04									
		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)							
		151,61	4,12	386,97	2,89	120,68	3,26	338,95	84,14	3,95	418,25	3,65	153,68	1,77	449,45	78,13	21,71	402,32	7,96	122,60	4,58	422,44	79,31	1,82	384,72	4,15	50,82	0,89	586,00	187,10	23,31	740,42	10,28	144,01	5,27	660,01															

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