



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.

### AGRUPAMENTO 03

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)			
		389	10,97	3,60	78,13	2,85				403	22,78	6,43	63,61	5,89				329	15,27	5,29	55,00	1,40				502	27,52	15,19	63,92	4,16				579	21,47	19,09	80,41	6,66			
		Vit A(µl)	Vit C(µg)	Ca(mg)	Fe(mg)	Mg(mg)	Zn(mg)	Na(mg)	Vit A(µl)	Vit C(µg)	Ca(mg)	Fe(mg)	Mg(mg)	Zn(mg)	Na(mg)	Vit A(µl)	Vit C(µg)	Ca(mg)	Fe(mg)	Mg(mg)	Zn(mg)	Na(mg)	Vit A(µl)	Vit C(µg)	Ca(mg)	Fe(mg)	Mg(mg)	Zn(mg)	Na(mg)	Vit A(µl)	Vit C(µg)	Ca(mg)	Fe(mg)	Mg(mg)	Zn(mg)	Na(mg)					
		0,20	0,73	30,75	1,61	73,25	1,85	118,10	0,20	0,73	82,19	4,58	88,51	2,84	162,60	0,20	0,73	8,54	1,28	45,98	2,48	156,53	39,26	0,92	318,81	4,40	78,73	3,08	497,06	3,15	2,02	53,72	2,58	111,04	1,48	432,8					

Sem	Cardápio	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	Data	18/fev	19/fev	20/fev	21/fev	22/fev
		ARROZ BRANCO FEIJÃO PRETO COM LEGUMES	ARROZ COM FEIJÃO CARNE SUINA DE PANELA	ARROZ COM FEIJÃO CREME DE MILHO	MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO MOLHO DE REQUEIJÃO	ARROZ COM FEIJÃO REFOGADO DE

3		FAROFA TEMPERADA PURÊ DE ERVILHA							ITEM DE ENRIQUECIMENTO							FRANGO GRELHADO							REFOGADO DE ATUM ITEM DE ENRIQUECIMENTO							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)		
		389	10,97	3,60	78,13	2,85			403	22,78	6,43	63,61	5,89			332	18,42	4,22	55,00	1,40			502	27,52	15,19	63,92	4,16			579	21,47	19,09	80,41	6,66		
		Vit A(µl)	Vit C(µg)	Ca(mg)	Fe(mg)	Mg(mg)	Zn(mg)	Na(mg)	Vit A(µl)	Vit C(µg)	Ca(mg)	Fe(mg)	Mg(mg)	Zn(mg)	Na(mg)	Vit A(µl)	Vit C(µg)	Ca(mg)	Fe(mg)	Mg(mg)	Zn(mg)	Na(mg)	Vit A(µl)	Vit C(µg)	Ca(mg)	Fe(mg)	Mg(mg)	Zn(mg)	Na(mg)	Vit A(µl)	Vit C(µg)	Ca(mg)	Fe(mg)	Mg(mg)	Zn(mg)	Na(mg)
		0,20	0,73	30,75	1,61	73,25	1,85	118,10	0,20	0,73	82,19	4,58	88,51	2,84	162,60	0,20	0,73	11,69	0,27	52,91	1,35	152,75	39,26	0,92	318,81	4,40	78,73	3,08	497,06	3,15	2,02	53,72	2,58	111,04	1,48	432,86

Sem	Cardápio	Segunda							Terça							Quarta							Quinta							Sexta						
	Data	25/fev							26/fev							27/fev							28/fev							01/mar						
4		ARROZ COM LENTILHA FRITADA DE OVOS FAROFA TEMPERADA							ARROZ COM FEIJÃO 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 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)		
		317	8,52	3,12	63,60	4,10			525	29,73	5,78	88,42	8,67			461	24,62	4,60	80,16	6,48			336	18,20	6,38	51,49	2,52			549	24,53	15,64	77,64	6,85		
		Vit A(µg)	Vit C(mg)	Ca(mg)	Fe(mg)	Mg(mg)	Zn(mg)	Na(mg)	Vit A(µl)	Vit C(mg)	Ca(mg)	Fe(mg)	Mg(mg)	Zn(mg)	Na(mg)	Vit A(µl)	Vit C(mg)	Ca(mg)	Fe(mg)	Mg(mg)	Zn(mg)	Na(mg)	Vit A(µl)	Vit C(µg)	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	0,88	17,45	1,48	51,55	1,54	119,30	0,20	2,02	55,20	2,60	140,16	1,33	237,99	0,20	2,02	54,35	2,01	112,93	1,61	218,03	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

Sem	Cardápio	Segunda							Terça							Quarta							Quinta							Sexta						
	Data	04/mar							05/mar							06/mar							07/mar							08/mar						
5		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 ÓELO 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)		
		389	10,97	3,60	78,13	2,85			340	12,07	4,10	63,61	5,89			265	4,56	2,96	55,00	1,40			439	16,81	12,86	63,92	4,16			579	21,47	19,09	80,41	6,66		
		Vit A(µl)	Vit C(µg)	Ca(mg)	Fe(mg)	Mg(mg)	Zn(mg)	Na(mg)	Vit A(µl)	Vit C(µg)	Ca(mg)	Fe(mg)	Mg(mg)	Zn(mg)	Na(mg)	Vit A(µl)	Vit C(µg)	Ca(mg)	Fe(mg)	Mg(mg)	Zn(mg)	Na(mg)	Vit A(µl)	Vit C(µg)	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	0,73	30,75	1,61	73,25	1,85	118,10	0,20	0,73	80,30	3,38	75,28	1,20	124,17	0,20	0,73	6,65	0,08	32,75	0,84	118,10	39,26	0,92	316,92	3,20	65,50	1,44	458,63	3,15	2,02	53,72	2,58	111,04	1,48	432,86

Sem	Cardápio	Segunda							Terça							Quarta							Quinta							Sexta						
	Data	11/mar							12/mar							13/mar							14/mar							15/mar						
6		ARROZ COM LENTILHA FRITADA DE OVOS FAROFA TEMPERADA							ARROZ COM FEIJÃO 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 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)		
		317	8,52	3,12	63,60	4,10			458	15,87	4,52	88,42	8,67			394	10,76	3,34	80,16	6,48			272	7,49	4,05	51,49	2,52			549	24,53	15,64	77,64	6,85		
		Vit A(µg)	Vit C(mg)	Ca(mg)	Fe(mg)	Mg(mg)	Zn(mg)	Na(mg)	Vit A(µl)	Vit C(mg)	Ca(mg)	Fe(mg)	Mg(mg)	Zn(mg)	Na(mg)	Vit A(µl)	Vit C(mg)	Ca(mg)	Fe(mg)	Mg(mg)	Zn(mg)	Na(mg)	Vit A(µl)	Vit C(µg)	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	0,88	17,45	1,48	51,55	1,54	119,30	0,20	2,02	50,16	2,41	120,00	0,83	203,34	0,20	2,02	49,31	1,82	92,77	1,11	183,38	39,26	0,92	28,71	3,04	20,94	0,06	344,20	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