



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 17086 AG. 02/2019

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 2.

CARDÁPIO PARA O 1º CICLO / 2019
GRUPAMENTO 02

BOTUCATU, DIADEMA, ITAPEERICA DA SERRA, ITAPETININGA, ITARARÉ, ITU, MIRACATÚ, REGISTRO, SANTOS, SÃO ROQUE, SOROCABA, TABOÃO DA SERRA, VOTORANTIM.

Sem	Cardápio	Segunda							Terça							Quarta							Quinta							Sexta						
	Data	04/fev							05/fev							06/fev							07/fev							08/fev						
		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							ARROZ COM FEIJÃO REFOGADO DE ATUM FAROFA TEMPERADA SALADA DE ERVILHA 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)		
		550	39,89	8,66	78,13	2,21			428	27,19	7,25	63,61	5,89			332	18,42	4,22	55,00	1,40			502	27,52	15,19	63,92	4,16			612	21,05	18,38	90,51	1,63		
		Vit A(ug)	Vit C(ug)	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(ug)	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(ug)	Ca(mg)	Fe(mg)	Mg(mg)	Zn(mg)	Na(mg)
1		1,26	0,73	40,83	3,31	100,34	5,75	220,16	0,20	0,73	87,86	3,91	89,77	2,14	175,83	0,20	0,73	11,69	0,27	62,91	1,35	152,75	39,26	0,92	338,81	4,40	78,73	3,08	497,06	242,69	17,86	22,93	6,49	52,19	4,22	321,20

Sem	Cardápio	Segunda							Terça							Quarta							Quinta							Sexta						
	Data	11/fev							12/fev							13/fev							14/fev							15/fev						
		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)		
		353	10,81	3,60	69,33	2,21			551	30,99	8,12	88,42	8,67			483	25,88	6,49	80,16	5,84			336	18,20	6,38	51,49	2,52			585	25,88	18,98	77,64	6,21		
		Vit A(ug)	Vit C(ug)	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(ug)	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(ug)	Ca(mg)	Fe(mg)	Mg(mg)	Zn(mg)	Na(mg)
2		0,20	0,73	24,25	1,50	69,55	1,81	118,10	0,20	2,02	66,54	4,05	120,00	3,79	232,95	0,20	2,02	56,87	2,35	107,26	2,05	235,04	39,26	0,92	30,60	4,23	34,17	1,70	382,63	14,69	2,02	55,94	2,77	90,24	0,96	317,70

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 BRANCO CARNE SUINA DE PANELA BOLINHO DE FEIJÃO 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)		

3	389	10,97	3,60	78,13	2,21			428	27,19	7,25	63,61	5,89			332	18,42	4,22	55,00	1,40			502	27,52	15,19	63,92	4,16			612	21,05	18,38	90,51	1,63		
	Vit A(Ui)	Vit C(ug)	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(ug)	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(ug)	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	87,86	3,91	89,77	2,14	175,83	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	242,69	17,86	22,93	6,49	52,19	4,22	321,20

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 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 SALADA DE ERVILHA						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)						
		Vit A(Ui)	Vit C(ug)	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(ug)	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(ug)	Ca(mg)	Fe(mg)	Mg(mg)	Zn(mg)	Na(mg)
4		0,20	0,73	24,25	1,50	69,55	1,81	118,10	0,20	0,73	30,38	2,42	63,68	3,56	167,67	0,20	2,02	56,87	2,35	107,26	2,05	235,04	39,26	0,92	30,60	4,23	34,17	1,70	382,63	14,69	2,02	55,94	2,77	90,24	0,96	317,70

Sem	Cardápio	Segunda 04/mar						Terça 05/mar						Quarta 06/mar						Quinta 07/mar						Sexta 08/mar										
	Data	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 SALADA DE ERVILHA						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)						
		Vit A(Ui)	Vit C(ug)	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(ug)	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(ug)	Ca(mg)	Fe(mg)	Mg(mg)	Zn(mg)	Na(mg)
4		0,20	0,73	24,25	1,50	69,55	1,81	118,10	0,20	0,73	30,38	2,42	63,68	3,56	167,67	0,20	2,02	56,87	2,35	107,26	2,05	235,04	39,26	0,92	30,60	4,23	34,17	1,70	382,63	14,69	2,02	55,94	2,77	90,24	0,96	317,70

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