



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 17191 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 2º CICLO de distribuição de 2019, Cardápio REGULAR,,MAIS EDUCAÇÃO - REFEIÇÃO,,ETEC - REFEIÇÃO, Região 1.

CARDÁPIO PARA O 2º CICLO / 2019

AGRUPAMENTO 03

AMERICANA, BRAGANÇA PAULISTA, CAMPISNAS OESTE, CAPIVARI, CARAGUATATUBA, GUARATINGUETA, ITAQUAQUECETUBA, JACAREI, JUNDIAÍ, 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	18/mar						19/mar						20/mar						21/mar						22/mar										
1		"RISPOIS" (ARROZ COM ERVILHA OU RISOTO DE ERVILHA) FAROFA TEMPERADA						ARROZ COM FEIJÃO CARNE DE PANELA COM LEGUME ITEM DE ENRIQUECIMENTO						ARROZ BRANCO CASSULÊ FAROFA TEMPERADA ITEM DE ENRIQUECIMENTO						MACARRÃO AO MOLHO ATUM AO FORNO ITEM DE ENRIQUECIMENTO						ARROZ COM FEIJÃO ALMONDEGAS AO MOLHO FAROFA TEMPERADA										
		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)						
		714	19,39	2,84	152,61	10,76		388	25,93	2,78	64,87	6,15		574	29,47	4,73	103,47	7,61		558	28,50	3,84	102,25	5,43		668	25,72	17,94	100,87	7,57						
		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	2,02	121,76	6,82	149,45	1,10	105,38	0,20	0,73	123,14	6,09	132,59	1,70	80,06	0,20	2,02	91,52	4,83	126,14	1,23	157,04	14,69	0,73	65,24	8,10	88,81	4,87	58,37	3,15	19,88	81,87	10,26	126,22	3,28	424,40
Sem	Cardápio	Segunda						Terça						Quarta						Quinta						Sexta										
	Data	25/mar						26/mar						27/mar						28/mar						29/mar										
2		ARROZ BRANCO KIBE DE FEIJÃO (OU CROQUETE VEGETARIANO) FRITADA DE OVOS						ARROZ BRANCO ALMONDEGAS AO MOLHO CUSCUZ DE LEGUMES ITEM DE ENRIQUECIMENTO						ARROZ BRANCO ESTROGONOF ITEM DE ENRIQUECIMENTO						MACARRÃO AO MOLHO BOLINHO DE PEIXE ITEM DE ENRIQUECIMENTO						ARROZ COM FEIJÃO FAROFA TEMPERADA ALMONDEGAS AO MOLHO										
		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)						
		481	14,57	1,84	101,44	3,98		570	21,22	22,63	70,48	3,59		553	28,21	2,90	103,47	7,61		357	24,50	5,06	53,38	2,78		564	22,73	17,33	79,15	7,29						
		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	0,73	65,40	4,08	92,13	1,02	40,10	117,33	0,92	357,06	4,20	106,52	2,01	742,25	3,98	2,02	85,85	5,43	111,66	3,12	114,20	10,91	0,92	38,79	5,32	71,95	2,20	327,31	3,15	2,02	88,37	5,05	129,92	0,66	354,86
Sem	Cardápio	Segunda						Terça						Quarta						Quinta						Sexta										
	Data	01/abr						02/abr						03/abr						04/abr						05/abr										
		ARROZ COM FEIJÃO OVOS COZIDOS FAROFA TEMPERADA						ARROZ COM FEIJÃO CARNE DE PANELA CREME DE MILHO						ARROZ BRANCO FEIJOADA FAROFA TEMPERADA ITEM DE ENRIQUECIMENTO						MACARRÃO AO MOLHO ALMONDEGAS AO FORNO ITEM DE ENRIQUECIMENTO						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)						

3		258	9,31	0,38	54,33	6,35			410	27,19	4,67	64,87	6,15			347	24,43	3,53	54,33	6,35			411	15,90	13,23	57,14	3,35			668	25,72	17,94	100,87	7,57		
		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	2,02	46,16	1,78	74,48	0,29	105,38	0,20	0,73	125,66	6,43	126,92	2,14	97,07	0,20	2,02	53,72	2,31	88,97	1,23	157,04	10,91	0,59	39,22	5,58	74,40	2,29	420,62	3,15	19,88	81,87	10,26	126,22	3,28	424,40
Sem	Cardápio	Segunda							Terça							Quarta							Quinta							Sexta						
	Data	08/abr							09/abr							10/abr							11/abr							12/abr						
4		ARROZ COM FEIJÃO CUSCUZ DE LEGUMES FAROFA TEMPERADA							ARROZ COM FEIJÃO CREME DE MILHO OU PURÊ DE FEIJÃO BRANCO OU PURÊ DE ERVILHA ÍSCAS GRELHADA							ARROZ BRANCO KIBE DE FEIJÃO OU TUTU CARNE AO MOLHO ITEM DE ENRIQUECIMENTO							MACARRÃO AO SUGO ATUM AO FORNO ITEM DE ENRIQUECIMENTO							ARROZ COM FEIJÃO FRANGO GRELHADO CREME DE MILHO 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)		
		253	9,53	0,64	52,30	2,72			489	28,78	11,98	66,44	2,52			407	15,61	12,35	58,36	7,42			336	23,24	3,23	53,38	2,78			564	22,73	17,33	79,15	7,29		
		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	0,73	27,60	1,56	54,96	1,02	40,10	3,98	0,92	345,27	4,20	83,12	3,77	380,00	0,20	2,61	59,83	2,91	97,88	1,36	476,45	14,69	0,92	33,12	5,93	57,47	4,09	284,47	3,15	2,02	88,37	5,05	129,92	0,66	354,86

Elaborado por:

CINTIA DE CAMPOS BATISTA CRN: 13864

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