



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 17599 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 3º CICLO de distribuição de 2019, Cardápio COZINHEIROS DA EDUCAÇÃO - INTEGRAL, Região 1.

CARDÁPIO PARA O 3º CICLO / 2019

AGRUPAMENTO 01

CENTRO, CENTRO SUL, NORTE 1, NORTE 2, GUARULHOS NORTE, GUARULHOS SUL

Sem	Cardápio	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	Data	01/abr	02/abr	03/abr	04/abr	05/abr
1		BEBIDA LÁCTEA + BISCOITO	BEBIDA LÁCTEA + BISCOITO	BEBIDA LÁCTEA + BISCOITO	BEBIDA LÁCTEA + BISCOITO	BEBIDA LÁCTEA + BISCOITO
		SEGUNDA SEM CARNE: MACARRÃO AO MOLHO CROQUETE VEGETARIANO	ARROZ BRANCO ESTROGONOF	ARROZ BRANCO BOLINHO DE PEIXE ITEM DE ENRIQUECIMENTO	MACARRÃO AO MOLHO ATUM REFOGADO COM LEGUMES ITEM DE ENRIQUECIMENTO	ARROZ COM LENTILHA FAROFÁ DE OVOS ITEM DE ENRIQUECIMENTO
		BEBIDA LÁCTEA + BOLO	BEBIDA LÁCTEA + BOLO	BEBIDA LÁCTEA + COOKIE	BEBIDA LÁCTEA + BOLO	BEBIDA LÁCTEA BISNAGUINHA COM GELEIA
		Kcal Prot (g) Lip (g) CHO (g) Fib (g) Vit A(ug) Vit C(mg) Ca(mg) Fe(mg) Mg(mg) Zn(mg) Na(mg)	Kcal Prot (g) Lip (g) CHO (g) Fib (g) Vit A(ug) Vit C(mg) Ca(mg) Fe(mg) Mg(mg) Zn(mg) Na(mg)	Kcal Prot (g) Lip (g) CHO (g) Fib (g) Vit A(ug) Vit C(mg) Ca(mg) Fe(mg) Mg(mg) Zn(mg) Na(mg)	Kcal Prot (g) Lip (g) CHO (g) Fib (g) Vit A(ug) Vit C(mg) Ca(mg) Fe(mg) Mg(mg) Zn(mg) Na(mg)	Kcal Prot (g) Lip (g) CHO (g) Fib (g) Vit A(ug) Vit C(mg) Ca(mg) Fe(mg) Mg(mg) Zn(mg) Na(mg)
		748 23,74 16,28 126,63 2,49 151,49 3,50 391,24 4,22 51,77 1,22 388,81 152,75 3,50 411,40 5,23 101,54 4,06 426,61 156,62 3,55 411,90 3,26 84,76 1,88 641,77 151,49 3,50 399,45 6,33 94,77 2,46 624,36 3,15 19,76 103,12 10,74 81,42 3,78 683,14	838 38,16 18,76 129,15 2,49 151,49 3,50 411,40 5,23 101,54 4,06 426,61 156,62 3,55 411,90 3,26 84,76 1,88 641,77 151,49 3,50 399,45 6,33 94,77 2,46 624,36 3,15 19,76 103,12 10,74 81,42 3,78 683,14	947 33,22 32,55 130,37 2,92 151,49 3,50 411,90 3,26 84,76 1,88 641,77 151,49 3,50 399,45 6,33 94,77 2,46 624,36 3,15 19,76 103,12 10,74 81,42 3,78 683,14	793 26,08 17,56 132,59 3,92 151,49 3,50 399,45 6,33 94,77 2,46 624,36 3,15 19,76 103,12 10,74 81,42 3,78 683,14	851 26,75 23,36 133,51 5,88 151,49 3,50 399,45 6,33 94,77 2,46 624,36 3,15 19,76 103,12 10,74 81,42 3,78 683,14
2		Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	Data	08/abr	09/abr	10/abr	11/abr	12/abr
		BEBIDA LÁCTEA + BISCOITO	BEBIDA LÁCTEA + FLOCOS DE MILHO	BEBIDA LÁCTEA + BISCOITO	BEBIDA LÁCTEA + BISCOITO	BEBIDA LÁCTEA BISCOITO COM GELEIA
		SEGUNDA SEM CARNE: ARROZ BRANCO KIBE DE FEIJÃO FAROFÁ TEMPERADA	ARROZ COM FEIJÃO CARNE DE PANELA CUSCUZ DE LEGUMES ITEM DE ENRIQUECIMENTO	ARROZ BRANCO TORTA DE LEGUMES ATUM REFOGADO ITEM DE ENRIQUECIMENTO	MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO ATUM AO MOLHO ITEM DE ENRIQUECIMENTO	ARROZ BRANCO FEIJÃO COM LEGUMES ATUM AO FORNO ITEM DE ENRIQUECIMENTO
		BEBIDA LÁCTEA + BOLO	BEBIDA LÁCTEA + BISCOITO	BEBIDA LÁCTEA + FLOCOS DE MILHO	BEBIDA LÁCTEA BISCOITO	BEBIDA LÁCTEA + BISNAGUINHA GELEIA
		Kcal Prot (g) Lip (g) CHO (g) Fib (g) Vit A(ug) Vit C(mg) Ca(mg) Fe(mg) Mg(mg) Zn(mg) Na(mg)	Kcal Prot (g) Lip (g) CHO (g) Fib (g) Vit A(ug) Vit C(mg) Ca(mg) Fe(mg) Mg(mg) Zn(mg) Na(mg)	Kcal Prot (g) Lip (g) CHO (g) Fib (g) Vit A(ug) Vit C(mg) Ca(mg) Fe(mg) Mg(mg) Zn(mg) Na(mg)	Kcal Prot (g) Lip (g) CHO (g) Fib (g) Vit A(ug) Vit C(mg) Ca(mg) Fe(mg) Mg(mg) Zn(mg) Na(mg)	Kcal Prot (g) Lip (g) CHO (g) Fib (g) Vit A(ug) Vit C(mg) Ca(mg) Fe(mg) Mg(mg) Zn(mg) Na(mg)
		730 25,30 15,11 123,09 5,87 147,86 4,32 403,21 3,48 81,43 2,07 316,90 148,72 21,30 431,28 11,30 115,16 6,86 649,14 150,61 3,44 396,82 2,84 80,90 1,75 565,18 147,46 3,44 413,64 6,73 101,93 2,56 551,25 3,15 1,90 109,62 5,53 85,12 1,16 613,60	991 43,13 19,32 161,04 4,69 147,86 4,32 403,21 3,48 81,43 2,07 316,90 148,72 21,30 431,28 11,30 115,16 6,86 649,14 150,61 3,44 396,82 2,84 80,90 1,75 565,18 147,46 3,44 413,64 6,73 101,93 2,56 551,25 3,15 1,90 109,62 5,53 85,12 1,16 613,60	846 31,37 30,70 110,94 2,68 147,86 4,32 403,21 3,48 81,43 2,07 316,90 148,72 21,30 431,28 11,30 115,16 6,86 649,14 150,61 3,44 396,82 2,84 80,90 1,75 565,18 147,46 3,44 413,64 6,73 101,93 2,56 551,25 3,15 1,90 109,62 5,53 85,12 1,16 613,60	781 27,45 16,86 129,89 4,03 147,86 4,32 403,21 3,48 81,43 2,07 316,90 148,72 21,30 431,28 11,30 115,16 6,86 649,14 150,61 3,44 396,82 2,84 80,90 1,75 565,18 147,46 3,44 413,64 6,73 101,93 2,56 551,25 3,15 1,90 109,62 5,53 85,12 1,16 613,60	747 23,76 22,75 111,79 5,60 147,86 4,32 403,21 3,48 81,43 2,07 316,90 148,72 21,30 431,28 11,30 115,16 6,86 649,14 150,61 3,44 396,82 2,84 80,90 1,75 565,18 147,46 3,44 413,64 6,73 101,93 2,56 551,25 3,15 1,90 109,62 5,53 85,12 1,16 613,60

Sem	Cardápio	Segunda							Terça							Quarta							Quinta							Sexta						
	Data	15/abr							16/abr							17/abr							18/abr													
3		BEBIDA LÁCTEA + BISCOITO							BEBIDA LÁCTEA + BISCOITO							BEBIDA LÁCTEA + BISCOITO							BEBIDA LÁCTEA + BISCOITO							Feriado						
		SEGUNDA SEM CARNE: MACARRÃO AO MOLHO ROSÊ TORTA DE LEGUMES ITEM DE ENRIQUECIMENTO							ARROZ COM FEIJÃO OVOS COZIDO FAROFA TEMPERADA							ARROZ BRANCO FEIJOADA ITEM DE ENRIQUECIMENTO							MACARRÃO AO MOLHO BOLINHO DE PEIXE ITEM DE ENRIQUECIMENTO													
		BEBIDA LÁCTEA + BOLO							BEBIDA LÁCTEA FLOCOS DE MILHO							BEBIDA LÁCTEA + BOLO							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)									
748	23,74	16,28	126,63	2,49			838	38,16	18,76	129,15	2,49			857	30,01	31,40	113,64	2,56			793	26,08	17,56	132,59	3,92											
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)									
151,49	3,50	391,24	4,22	51,77	1,22	388,81	152,75	3,50	411,40	5,23	101,54	4,06	426,61	154,64	3,50	382,62	2,44	73,74	1,64	638,29	151,49	3,50	399,45	6,33	94,77	2,46	624,36									
Sem	Cardápio	Segunda							Terça							Quarta							Quinta							Sexta						
	Data	22/abr							23/abr							24/abr							25/abr							26/abr						
4		BEBIDA LÁCTEA FLOCOS DE MILHO							BEBIDA LÁCTEA + BISCOITO							BEBIDA LÁCTEA + BISCOITO							BEBIDA LÁCTEA + FLOCOS DE MILHO							BEBIDA LÁCTEA + BISCOITO						
		SEGUNDA SEM CARNE: ARROZ COM FEIJÃO CUSCUZ DE LEGUMES FAROFA TEMPERADA							ARROZ COM LENTILHA ÍSCAS GRELHADA FAROFA TEMPERADA							ARROZ COM LEGUMES ATUM REFOGADO CREME DE MILHO FAROFA TEMPERADA ITEM DE ENRIQUECIMENTO							MACARRÃO AO ALHO E OLEO ATUM AO MOLHO ITEM DE ENRIQUECIMENTO							ARROZ BRANCO CUSCUZ DE LEGUMES OVOS COZIDO ITEM DE ENRIQUECIMENTO						
		BEBIDA LÁCTEA + BOLO							BEBIDA LÁCTEA + BISCOITO							BEBIDA LÁCTEA + BOLO							BEBIDA LÁCTEA BOLO SALGADO REQUEIJÃO CASEIRO							BEBIDA LÁCTEA BISNAGUINHA COM GELEIA						
		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)									
892	27,17	16,62	158,55	7,18			1013	41,84	20,22	165,98	5,09			1099	36,45	33,36	163,13	4,35			944	29,31	18,37	165,35	5,34											
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)									
148,70	24,10	389,83	8,27	78,99	4,68	368,89	149,56	23,22	417,91	10,76	112,72	6,81	631,59	153,44	23,27	412,72	8,45	89,48	4,60	620,65	148,30	23,22	400,27	11,52	99,49	5,18	603,24	145,63	23,15	462,46	11,12	138,56	4,89	814,25		
Sem	Cardápio	Segunda							Terça							Quarta							Quinta							Sexta						
	Data	29/abr							30/abr							01/mai							02/mai							03/mai						
5		BEBIDA LÁCTEA + BISCOITO							BEBIDA LÁCTEA + BISCOITO							BEBIDA LÁCTEA + BISCOITO							BEBIDA LÁCTEA + BISCOITO							BEBIDA LÁCTEA + BISCOITO						
		SEGUNDA SEM CARNE: MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO MOLHO DE REQUEIJÃO CROQUETE VEGETARIANO							ARROZ BRANCO ALMONDEGAS AO MOLHO FAROFA TEMPERADA							ARROZ COM LENTILHA OVOS MEXIDOS FAROFA TEMPERADA							MACARRÃO AO MOLHO ÍSCAS GRELHADA ITEM DE ENRIQUECIMENTO							ARROZ BRANCO CUSCUZ DE LEGUMES BOLINHO DE PEIXE						
		BEBIDA LÁCTEA + BOLO							BEBIDA LÁCTEA + COOKIE							BEBIDA LÁCTEA BOLO COM GELEIA							BEBIDA LÁCTEA FLOCOS DE MILHO							BEBIDA LÁCTEA BISNAGUINHA COM GELEIA						
		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)									
748	23,74	16,28	126,63	2,49			756	21,85	16,85	129,15	2,49			672	19,30	15,65	113,38	2,37			875	42,39	19,47	132,59	3,92											
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)									
151,49	3,50	391,24	4,22	51,77	1,22	388,81	151,49	3,50	409,51	4,09	88,94	1,22	388,81	151,49	3,50	378,21	1,68	55,47	1,26	388,81	152,75	3,50	401,34	7,47	107,37	5,29	662,16	4,41	19,76	105,01	11,87	94,02	6,62	720,94		

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