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 17310 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 - REGULAR, 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**						
		SEGUNDA SEM CARNE: ARROZ COM ERVILHA OVOS MEXIDOS FAROFA TEMPERADA							ARROZ COM FEIJÃO ISCAS GRELHADA CREME DE MILHO							ARROZ BRANCO TUTU DE FEIJÃO CUSCUZ DE LEGUMES ITEM DE ENRIQUECIMENTO							MACARRÃO AO MOLHO ATUM ASSADO ITEM DE ENRIQUECIMENTO							ARROZ BRANCO CREME DE MILHO TORTA DE ATUM 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)		
		223	7,03	0,63	47,42	1,35			314	21,45	3,11	49,94	1,35			534	23,24	17,28	71,31	6,90			268	9,38	1,91	53,38	2,78			557	19,00	17,56	80,71	2,45		
		Vit A(UI)	Vit C(ug)	Ca(mg)	Fe(mg)	Mg(mg)	Zn(mg)	Na(mg)	Vit A(ug)	Vit C(ug)	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(UI)	Vit C(ug)	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)
1		39,26	0,73	23,03	2,68	14,47	0,02	79,10	1,26	0,73	43,19	3,69	64,24	2,86	116,90	5,13	2,06	79,84	3,36	103,78	0,90	397,35	10,91	0,92	31,23	4,80	57,47	1,26	314,65	3,15	17,86	45,71	8,63	69,91	3,06	398,12

Sem	Cardápio	Segunda							Terça							Quarta							Quinta							Sexta						
	Data	**08/abr**							**09/abr**							**10/abr**							**11/abr**							**12/abr**						
		SEGUNDA SEM CARNE: RISOTO DE ERVILHA CROQUETE VEGETARIANO							ARROZ BRANCO FEIJÃO COM LEGUMES CARNE DE PANELA FAROFA TEMPERADA							ARROZ BRANCO KIBE DE FEIJÃO FAROFA TEMPERADA ITEM DE ENRIQUECIMENTO							MACARRÃO AO MOLHO ATUM REFOGADO COM LEGUME ITEM DE ENRIQUECIMENTO							ARROZ BRANCO ATUM AO MOLHO ROSÉ FAROFA TEMPERADA 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)		
		217	7,23	0,16	46,57	4,61			478	25,06	4,37	84,52	3,44			423	16,52	16,90	51,15	1,78			268	9,38	1,91	53,38	2,78			564	22,73	17,33	79,15	7,29		
		Vit A(ug)	Vit C(mg)	Ca(mg)	Fe(mg)	Mg(mg)	Zn(mg)	Na(mg)	Vit A(ug)	Vit C(ug)	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(UI)	Vit C(ug)	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)
2		0,40	0,88	20,80	1,55	36,97	0,76	80,30	1,26	0,92	48,87	9,36	70,70	5,56	412,54	5,13	0,04	43,68	1,73	47,46	0,68	332,07	10,91	0,92	31,23	4,80	57,47	1,26	314,65	3,15	2,02	88,37	5,06	129,93	0,66	393,86

Sem	Cardápio	Segunda							Terça							Quarta							Quinta							Sexta						
	Data	**15/abr**							**16/abr**							**17/abr**							**18/abr**							**19/abr**						
		SEGUNDA SEM CARNE: ARROZ COM LENTILHA CROQUETE VEGETARIANO							ARROZ COM FEIJÃO MAIONESE DE LEGUMES CARNE DE PANELA							ARROZ BRANCO TUTU DE FEIJÃO OVOS COZIDOS ITEM DE ENRIQUECIMENTO							MACARRÃO AO MOLHO ATUM ASSADO ITEM DE ENRIQUECIMENTO							ARROZ BRANCO CREME DE MILHO TORTA DE ATUM 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)		

		220	6,93	0,63	46,62	1,26			404	28,38	3,43	64,87	6,15			423	16,52	16,90	51,15	1,78			268	9,38	1,91	53,38	2,78			557	19,00	17,56	80,71	2,45		
		Vit A(UI)	Vit C	Ca(mg)	Fe(mg)	Mg(mg)	Zn(mg)	Na(mg)	Vit A(ug)	Vit C(ug)	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(UI)	Vit C(ug)	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)
3		39,06		19,53	2,65	0,02	0,00	78,00	1,26	0,73	119,99	7,03	125,04	4,03	122,21	5,13	0,04	43,68	1,73	47,46	0,68	332,07	10,91	0,92	31,23	4,80	57,47	1,26	314,65	3,15	17,86	45,71	8,63	69,91	3,06	398,12

Sem	Cardápio	Segunda							Terça							Quarta							Quinta							Sexta						
	Data	**22/abr**							**23/abr**							**24/abr**							**25/abr**							**26/abr**						
		SEGUNDA SEM CARNE: ARROZ BRANCO FEIJÃO COM LEGUMES FAROFA TEMPERADA							ARROZ COM FEIJÃO ISCAS GRELHADA CUSCUZ DE LEGUME ITEM DE ENRIQUECIMENTO							ARROZ COM FEIJÃO ATUM AO FORNO FAROFA TEMPERADA							MACARRÃO AO MOLHO ATUM REFOGADO COM LEGUME ITEM DE ENRIQUECIMENTO							ARROZ BRANCO 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)		
		217	7,23	0,16	46,57	4,61			478	25,06	4,37	84,52	3,44			333	13,30	15,75	34,42	1,42			268	9,38	1,91	53,38	2,78			453	16,01	16,95	58,99	2,17		
		Vit A(ug)	Vit C(mg)	Ca(mg)	Fe(mg)	Mg(mg)	Zn(mg)	Na(mg)	Vit A(ug)	Vit C(ug)	Ca(mg)	Fe(mg)	Mg(mg)	Zn(mg)	Na(mg)	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(ug)	Vit C(mg)	Ca(mg)	Fe(mg)	Mg(mg)	Zn(mg)	Na(mg)
4		0,40	0,88	20,80	1,55	36,97	0,76	80,30	1,26	0,92	48,87	9,36	70,70	5,56	412,54	3,15	0,73	14,41	0,90	36,44	0,44	328,58	10,91	0,92	31,23	4,80	57,47	1,26	314,65	3,15	0,73	52,21	3,42	73,61	0,44	328,58

Sem	Cardápio	Segunda							Terça							Quarta							Quinta							Sexta						
	Data	**29/abr**							**30/abr**							**01/mai**							**02/mai**							**03/mai**						
		SEGUNDA SEM CARNE: ARROZ COM ERVILHA OVOS MEXIDOS FAROFA TEMPERADA							ARROZ COM FEIJÃO ISCA COM LEGUMES ITEM DE ENRIQUECIMENTO							ARROZ BRANCO TUTU DE FEIJÃO OVOS MEXIDOS FAROFA TEMPERADA							MACARRÃO AO MOLHO ATUM ASSADO ITEM DE ENRIQUECIMENTO							ARROZ BRANCO CREME DE MILHO ATUM REFOGADO 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)		
		223	7,03	0,63	47,42	1,35			231	5,14	1,20	49,94	1,35			368	12,02	1,58	76,38	7,11			351	25,69	3,82	53,38	2,78			557	19,00	17,56	80,71	2,45		
		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(mg)	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(ug)	Vit C(mg)	Ca(mg)	Fe(mg)	Mg(mg)	Zn(mg)	Na(mg)
5		39,26	0,73	23,03	2,68	14,47	0,02	79,10	0,20	0,73	41,30	2,56	51,64	0,02	79,10	0,20	2,02	83,96	4,30	111,66	0,73	144,38	10,91	0,92	33,12	5,93	70,07	4,09	352,45	3,15	17,86	45,71	8,63	69,91	3,06	398,12

Elaborado por:

THAMIRYS MIRANDA CRN: 55493
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