



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 17280 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 3º CICLO de distribuição de 2019, Cardápio INTEGRAL, Região 1.

**CARDÁPIO PARA O 3º 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	15/abr	16/abr	17/abr	18/abr	19/abr																																																																																																																				
1		BEBIDA LÁCTEA BISCOITO COM GELÉIA ARROZ COM LENTILHA OVOS MEXIDOS FAROFÁ TEMPERADA BEBIDA LÁCTEA BISNAGUINHA QUEIJO PROCESSADO	BEBIDA LÁCTEA + BISCOITO ARROZ COM LEGUMES ISCAS GRELHADAS VINAGRETE BEBIDA LÁCTEA + COOKIE	BEBIDA LÁCTEA + BISCOITO ARROZ BRANCO KIBE DE LENTILHA ALMONDEGAS BEBIDA LÁCTEA + BOLO	BEBIDA LÁCTEA + BOLO ARROZ BRANCO TORTA DE ATUM COM REIQUÊIJÃO CASEIRO ITEM DE ENRIQUECIMENTO BEBIDA LÁCTEA BISCOITO COM GELÉIA	FERIADO																																																																																																																				
1		<table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal</th> <th>Prot (g)</th> <th>Lip (g)</th> <th>CHO (g)</th> <th>Fib (g)</th> <th></th> <th></th> <th></th> <th>Kcal</th> <th>Prot (g)</th> <th>Lip (g)</th> <th>CHO (g)</th> <th>Fib (g)</th> <th></th> <th></th> <th></th> <th></th> <th>Kcal</th> <th>Prot (g)</th> <th>Lip (g)</th> <th>CHO (g)</th> <th>Fib (g)</th> <th></th> <th></th> <th></th> <th></th> <th></th> <th></th> <th></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1378</td> <td>33,06</td> <td>20,40</td> <td>265,53</td> <td>11,69</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>1454</td> <td>52,67</td> <td>28,87</td> <td>245,86</td> <td>11,06</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>1518</td> <td>39,54</td> <td>22,19</td> <td>290,10</td> <td>13,56</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Vit A(ug)</td> <td>Vit C(mg)</td> <td>Ca(mg)</td> <td>Fe(mg)</td> <td>Mg(mg)</td> <td>Zn(mg)</td> <td>Na(mg)</td> <td>Vit A(ug)</td> <td>Vit C(mg)</td> <td>Ca(mg)</td> <td>Fe(mg)</td> <td>Mg(mg)</td> <td>Zn(mg)</td> <td>Na(mg)</td> <td>Vit A(ug)</td> <td>Vit C(mg)</td> <td>Ca(mg)</td> <td>Fe(mg)</td> <td>Mg(mg)</td> <td>Zn(mg)</td> <td>Na(mg)</td> <td>Vit A(ug)</td> <td>Vit C(mg)</td> <td>Ca(mg)</td> <td>Fe(mg)</td> <td>Mg(mg)</td> <td>Zn(mg)</td> <td>Na(mg)</td> </tr> <tr> <td>175,48</td> <td>5,59</td> <td>431,76</td> <td>7,97</td> <td>156,31</td> <td>1,73</td> <td>613,28</td> <td>196,10</td> <td>4,13</td> <td>526,11</td> <td>11,15</td> <td>165,84</td> <td>5,61</td> <td>611,05</td> <td>73,30</td> <td>8,39</td> <td>598,63</td> <td>8,23</td> <td>161,03</td> <td>2,87</td> <td>343,95</td> <td>96,08</td> <td>2,32</td> <td>367,47</td> <td>10,68</td> <td>116,06</td> <td>4,67</td> <td>367,74</td> </tr> </tbody> </table>	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)								1378	33,06	20,40	265,53	11,69				1454	52,67	28,87	245,86	11,06					1518	39,54	22,19	290,10	13,56								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)	175,48	5,59	431,76	7,97	156,31	1,73	613,28	196,10	4,13	526,11	11,15	165,84	5,61	611,05	73,30	8,39	598,63	8,23	161,03	2,87	343,95	96,08	2,32	367,47	10,68	116,06	4,67	367,74						
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)																																																																																																					
1378	33,06	20,40	265,53	11,69				1454	52,67	28,87	245,86	11,06					1518	39,54	22,19	290,10	13,56																																																																																																					
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)																																																																																															
175,48	5,59	431,76	7,97	156,31	1,73	613,28	196,10	4,13	526,11	11,15	165,84	5,61	611,05	73,30	8,39	598,63	8,23	161,03	2,87	343,95	96,08	2,32	367,47	10,68	116,06	4,67	367,74																																																																																															
Sem	Cardápio	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta																																																																																																																				
	Data	22/abr	23/abr	24/abr	25/abr	26/abr																																																																																																																				
2		BEBIDA LÁCTEA + BISCOITO ARROZ BRANCO LENTILHA COM LEGUMES BOLINHO VEGETARIANO	BEBIDA LÁCTEA + BOLO ARROZ BRANCO ALMONDEGA MAIONESE DE LEGUMES	BEBIDA LÁCTEA + BISCOITO ARROZ COM LENTILHA CARNE DE PANELA LEGUMES REFOLGADOS	BEBIDA LÁCTEA BISCOITO COM GELÉIA MACARRÃO AO MOLHO ALMONDEGAS ITEM DE ENRIQUECIMENTO	BEBIDA LÁCTEA + BOLO ARROZ BRANCO ATUM ASSADO ITEM DE ENRIQUECIMENTO																																																																																																																				

		BEBIDA LÁCTEA + BISCOITO						BEBIDA LÁCTEA + BOLO						BEBIDA LÁCTEA + COOCKIE						BEBIDA LÁCTEA BOLO SALGADO COM REQUEIJÃO CASEIRO						BEBIDA LÁCTEA BISCOITO COM GELÉIA										
		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)		
2		1123	26,09	13,14	225,03	7,49			1262	51,25	30,16	196,50	7,44			1469	45,84	34,16	244,50	14,63			1143	37,21	29,38	182,38	8,44			1404	49,03	36,88	219,01	12,97		
		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)	Vit A(ug)	Vit C(mg)	Ca(mg)	Fe(mg)	Mg(mg)	Zn(mg)	Na(mg)
		73,48	21,43	281,15	11,66	99,99	4,16	376,14	94,10	6,93	636,95	8,32	111,50	5,55	710,68	73,30	8,98	612,30	9,36	184,43	3,94	715,02	94,82	2,91	349,66	10,28	132,69	4,14	936,56	72,60	8,36	632,33	9,28	181,75	3,29	670,92
Sem	Cardápio	Segunda						Terça						Quarta						Quinta						Sexta										
	Data	29/abr						30/abr						01/mai						02/mai						03/mai										
3		BEBIDA LÁCTEA BISCOITO COM GELÉIA						BEBIDA LÁCTEA + BISCOITO												BEBIDA LÁCTEA + BISCOITO						BEBIDA LÁCTEA + BOLO										
		ARROZ COM LENTILHA OVOS MEXIDOS FAROFA TEMPERADA						ARROZ BRANCO ISCAS GRELHADAS VINAGRETE												ARROZ BRANCO LEGUMINOSAS ALMONDEGAS						ARROZ BRANCO TORTA DE ATUM COM REIQUÉIJÃO CASEIRO ITEM DE ENRIQUECIMENTO										
		BEBIDA LÁCTEA BISNAGUINHA QUEIJO PROCESSADO						BEBIDA LÁCTEA + COOCKIE												BEBIDA LÁCTEA + BOLO						BEBIDA LÁCTEA BISCOITO COM GELÉIA										
3		Kcal	Prot (g)	Lip (g)	CHO (g)	Fib (g)			Kcal	Prot (g)	Lip (g)	CHO (g)	Fib (g)																							
		866	24,62	11,72	165,53	10,43			1319	55,57	33,36	199,04	12,14																							
		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)																					
		73,48	5,59	279,51	5,45	119,14	1,73	371,88	94,10	4,73	425,34	12,29	189,24	6,68	740,72																					
3		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)		
		1116	35,55	28,10	190,22	7,69			1508	52,03	37,49	240,72	13,24																							
		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)	Vit A(ug)	Vit C(mg)	Ca(mg)	Fe(mg)	Mg(mg)	Zn(mg)	Na(mg)
		94,82	2,91	341,45	8,16	89,69	2,90	701,01	72,60	26,22	625,83	14,49	178,05	5,91	740,46																					
Sem	Cardápio	Segunda						Terça						Quarta						Quinta						Sexta										
	Data	06/mai						07/mai						08/mai						09/mai						10/mai										
4		BEBIDA LÁCTEA + BISCOITO						BEBIDA LÁCTEA + BOLO						BEBIDA LÁCTEA + BISCOITO						BEBIDA LÁCTEA BISNAGUINHA COM GELÉIA						BEBIDA LÁCTEA + BOLO										
		ARROZ BRANCO LENTILHA AO VINAGRETE BOLINHO VEGETARIANO						ARROZ BRANCO ALMONDEGA MAIONESE DE LEGUMES						ARROZ BRANCO CARNE DE PANELA LEGUMES REFOLGADOS						MACARRÃO AO MOLHO ALMONDEGAS ITEM DE ENRIQUECIMENTO						ARROZ BRANCO ATUM ASSADO ITEM DE ENRIQUECIMENTO										
		BEBIDA LÁCTEA + BISCOITO						BEBIDA LÁCTEA + BOLO						BEBIDA LÁCTEA + COOCKIE						BEBIDA LÁCTEA BOLO SALGADO COM REQUEIJÃO CASEIRO						BEBIDA LÁCTEA BISCOITO COM GELÉIA										
4		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)		
		895	21,05	11,95	175,89	6,23			1262	51,25	30,16	196,50	7,44			1241	40,80	32,96	195,36	13,37			994	30,91	17,41	178,34	7,37			1404	49,03	36,88	219,01	12,97		

		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)	Vit A(ug)	Vit C(mg)	Ca(mg)	Fe(mg)	Mg(mg)	Zn(mg)	Na(mg)
		73,48	21,43	243,35	9,14	62,82	4,16	376,14	94,10	6,93	636,95	8,32	111,50	5,55	710,68	73,30	8,98	574,50	6,84	147,26	3,94	715,02	94,82	2,32	335,99	9,14	109,29	3,07	565,49	72,60	8,36	632,33	9,28	181,75	3,29	670,92
Sem	Cardápio	Segunda							Terça							Quarta							Quinta							Sexta						
	Data	13/mai							14/mai							15/mai							16/mai							17/mai						
5		BEBIDA LÁCTEA BISCOITO COM GELÉIA							BEBIDA LÁCTEA + BISCOITO							BEBIDA LÁCTEA BISCOITO COM GELÉIA							BEBIDA LÁCTEA + BISCOITO							BEBIDA LÁCTEA + BOLO						
		ARROZ COM LENTILHA OVOS MEXIDOS FAROFA TEMPERADA							ARROZ COM LEGUMES ISCAS GRELHADAS VINAGRETE							MACARRÃO AO MOLHO ALMONDEGAS ITEM DE ENRIQUECIMENTO							ARROZ BRANCO CARNE DE PANELA LEGUMES REFOLGADOS							ARROZ BRANCO ATUM ASSADO ITEM DE ENRIQUECIMENTO						
		BEBIDA LÁCTEA BISNAGUINHA GELÉIA							BEBIDA LÁCTEA + COOKIE							BEBIDA LÁCTEA BOLO SALGADO COM REQUEIJÃO CASEIRO							BEBIDA LÁCTEA + COOKIE							BEBIDA LÁCTEA BISCOITO COM GELÉIA						
5		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)		
		1272	32,39	25,11	229,06	8,56			1262	51,25	30,16	196,50	7,44			1469	45,84	34,16	244,50	14,63			1143	37,21	29,38	182,38	8,44			1404	49,03	36,88	219,01	12,97		
		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)	Vit A(ug)	Vit C(mg)	Ca(mg)	Fe(mg)	Mg(mg)	Zn(mg)	Na(mg)
		73,48	22,03	294,82	12,79	123,40	5,23	747,21	94,10	6,93	636,95	8,32	111,50	5,55	710,68	73,30	8,98	612,30	9,36	184,43	3,94	715,02	94,82	2,91	349,66	10,28	132,69	4,14	936,56	72,60	8,36	632,33	9,28	181,75	3,29	670,92

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