



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 17190 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 2º CICLO de distribuição de 2019, Cardápio REGULAR,,MAIS EDUCAÇÃO - REFEIÇÃO,,ETEC - REFEIÇÃO, Região 2.

CARDÁPIO PARA O 2º CICLO / 2019
AGRUPAMENTO 02

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

Sem	Cardápio	Segunda						Terça						Quarta						Quinta						Sexta									
	Data	11/mar						12/mar						13/mar						14/mar						15/mar									
1		ARROZ COM FEIJÃO CROQUETE VEGETARIANO FAROFA TEMPERADA						ARROZ COM FEIJÃO CARNE DE PANELA ITEM DE ENRIQUECIMENTO						ARROZ BRANCO FEIJOADA FAROFA TEMPERADA ITEM DE ENRIQUECIMENTO						MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO FRANGO GRELHADO						ARROZ COM FEIJÃO CUSCUZ DE LEGUMES ATUM AO FORNO 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)					
		486	14,35	1,58	103,47	7,61		470	18,37	13,49	68,90	7,22		574	29,47	4,73	103,47	7,61		329	23,46	2,52	53,11	2,28		743	29,86	13,67	125,18	7,88					
		Vit A(Ui)	Vit C(mg)	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(mg)	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(mg)	Ca(mg)	Fe(mg)	Mg(mg)	Zn(mg)
	0,20	2,02	83,96	4,30	111,65	0,29	105,38	0,20	0,59	131,77	7,03	135,83	2,27	416,48	0,20	2,02	91,52	4,83	126,14	1,23	157,04	10,91	0,73	30,59	4,63	71,16	1,72	84,20	41,50	19,88	424,09	11,71	130,19	3,91	437,00

Sem	Cardápio	Segunda						Terça						Quarta						Quinta						Sexta									
	Data	18/mar						19/mar						20/mar						21/mar						22/mar									
2		ARROZ COM LENTILHA OVOS MEXIDOS FAROFA TEMPERADA						ARROZ BRANCO ÍSCAS GRELHADA COM LEGUME CREME DE MILHO ITEM DE ENRIQUECIMENTO						ARROZ BRANCO ESTROGONOF ITEM DE ENRIQUECIMENTO						MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO ALMONDEGAS AO MOLHO						ARROZ COM FEIJÃO BOLINHO DE PEIXE 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)					
		550	19,21	2,00	113,84	7,36		784	30,49	23,27	113,18	5,59		658	35,15	3,48	121,60	9,10		571	33,76	5,70	96,08	4,77		777	32,00	17,97	121,86	9,29					
		Vit A(Ui)	Vit C(mg)	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(mg)	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(mg)	Ca(mg)	Fe(mg)	Mg(mg)	Zn(mg)
	0,40	1,46	76,20	5,48	110,93	1,72	41,30	117,33	0,92	374,66	5,62	143,32	2,97	742,25	0,20	2,59	106,60	5,90	168,61	1,75	140,03	10,91	0,92	56,39	6,74	108,75	3,16	327,31	3,15	2,59	105,97	6,47	166,72	1,63	354,86

Sem	Cardápio	Segunda						Terça						Quarta						Quinta						Sexta					
	Data	25/mar						26/mar						27/mar						28/mar						29/mar					
		ARROZ BRANCO FEIJÃO PRETO COM LEGUMES FAROFA TEMPERADA						ARROZ COM FEIJÃO CARNE DE PANELA ITEM DE ENRIQUECIMENTO						ARROZ BRANCO CASSULÊ (FEIJOADA COM FEIJÃO BRANCO)						MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO MOLHO ROSÊ ATUM AO FORNO						ARROZ COM FEIJÃO FRANGO GRELHADO ITEM DE ENRIQUECIMENTO					

		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)		
3		378	12,02	1,58	78,90	7,11			470	18,37	13,49	68,90	7,22			467	27,14	4,73	78,90	7,11			329	23,46	2,52	53,11	2,28			636	27,53	13,67	100,61	7,38		
		Vit A(Ui)	Vit C(mg)	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(mg)	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(mg)	Ca(mg)	Fe(mg)	Mg(mg)	Zn(mg)	Na(mg)
		0,20	2,02	83,96	4,30	111,65	0,29	105,38	0,20	0,59	131,77	7,03	135,83	2,27	416,48	0,20	2,02	91,52	4,83	126,14	1,23	157,04	10,91	0,73	30,59	4,63	71,16	1,72	84,20	41,50	19,88	424,09	11,71	130,19	3,91	437,00

Sem	Cardápio	Segunda							Terça							Quarta							Quinta							Sexta						
	Data	01/abr							02/abr							03/abr							04/abr							05/abr						
		ARROZ COM LENTILHA OVOS COZIDOS FAROFA TEMPERADA							ARROZ BRANCO TUTU DE FEIJÃO ÍSCAS GRELHADA ITEM DE ENRIQUECIMENTO							ARROZ BRANCO ESTROGONOF ITEM DE ENRIQUECIMENTO							MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO ALMONDEGAS AO MOLHO							ARROZ COM FEIJÃO CUSCUZ DE LEGUMES 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)		
		337	9,94	1,36	71,14	5,37			570	21,22	22,63	70,48	3,59			527	18,32	13,55	82,93	8,18			417	15,68	13,88	57,41	3,85			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(mg)	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(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)
4		0,40	0,88	58,60	4,07	74,13	0,76	41,30	117,33	0,92	357,06	4,20	106,52	2,01	742,25	0,20	2,61	97,63	5,43	135,05	1,36	476,45	10,91	0,92	44,91	5,93	80,86	2,33	646,72	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