



GOVERNO DO ESTADO DE SAO PAULO
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCACAO
COORDENADORIA DE INFRAESTRUTURA E SERVICOS ESCOLARES
DEPARTAMENTO DE ALIMENTACAO ESCOLAR
CENTRO DE SERVIÇOS DE NUTRIÇÃO

CARDÁPIO DAESC/CENUT Nº 18147 AG. 01/2019

A Diretoria Técnica do DAESC/CENUT, no uso de suas atribuições, comunica aos Senhores Dirigentes Regionais de Ensino, Supervisores e Diretores de Escolas do Sistema Centralizado de Alimentação Escolar, o Cardápio para o 6º CICLO de distribuição de 2019, Cardápio REGULAR,,MAIS EDUCAÇÃO - REFEIÇÃO,,ETEC - REFEIÇÃO, Região 1.

CARDÁPIO PARA O 6º CICLO / 2019

AGRUPAMENTO 01

CENTRO, CENTRO SUL, GUARULHOS NORTE, GUARULHOS SUL, NORTE 1, NORTE 2, SÃO CARLOS

Sem	Cardápio	Segunda						Terça						Quarta						Quinta						Sexta										
	Data	05/ago						06/ago						07/ago						08/ago						09/ago										
1		ARROZ COLORIDO + LENTILHA OVOS COZIDO ** ITEM DE ENRIQUECIMENTO **						ARROZ BRANCO ESTROGONOFE DE CARNE **ITEM DE ENRIQUECIMENTO **						ARROZ COLORIDO CARNE DE PANELA FAROFA TEMPERADA						MACARRÃO AO MOLHO ALMONDEGA AO FORNO ** ITEM DE ENRIQUECIMENTO **						ARROZ COLORIDO QUICHE DE ATUM										
		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)						
		576	10,48	6,13	119,84	1,59		404	28,38	3,50	64,87	8,04		407	15,61	12,35	58,36	7,42		308	21,57	1,89	51,22	2,03		565	31,32	4,17	100,61	9,27						
		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)
		58,67	1,79	206,55	1,07	46,32	0,92	162,02	1,26	0,73	119,99	7,03	125,67	4,85	122,21	0,20	2,61	59,83	2,91	97,89	1,36	515,45	39,26	0,73	28,07	2,87	34,63	0,53	113,75	1,26	19,88	79,35	10,64	121,19	6,56	251,72
2		ARROZ BRANCO OVOS AO MOLHO ** ITEM DE ENRIQUECIMENTO **						MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO ALMONDEGAS COZIDAS ** ITEM DE ENRIQUECIMENTO **						ARROZ COLORIDO CARNE DE PANELA						ARROZ BRANCO FRANGO MORENINHO ** ITEM DE ENRIQUECIMENTO **						MACARRÃO AO MOLHO COM 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)						
		217	7,23	0,16	46,57	4,61		497	30,36	12,27	66,36	4,41		407	15,61	12,35	58,36	7,42		351	25,69	3,82	53,38	2,78		461	28,33	3,56	78,90	9,00						
		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)
		0,40	0,88	20,80	1,55	36,97	0,76	80,30	1,26	0,92	345,27	4,19	71,33	4,80	463,25	0,20	2,61	59,83	2,91	97,89	1,36	515,45	10,91	0,92	33,12	5,93	70,07	4,09	352,45	1,26	2,02	85,85	5,43	124,89	3,94	182,18
3		ARROZ BRANCO + LENTILHA OVOS MEXIDOS ** ITEM DE ENRIQUECIMENTO **						ARROZ BRANCO CARNE DE PANELA						ARROZ COLORIDO ESTROGONOFE DE CARNE						MACARRÃO AO MOLHO ALMONDEGA AO FORNO ** ITEM DE ENRIQUECIMENTO **						ARROZ DE FORNO COM 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)						
		258	9,31	0,38	54,33	6,35		497	30,36	12,27	66,36	4,41		340	25,62	2,30	54,33	6,35		335	23,24	3,17	53,38	2,78		528	18,32	13,61	82,93	10,07						
		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)
		0,20	2,02	46,16	1,78	74,49	0,29	144,38	1,26	0,92	345,27	4,19	71,33	4,80	463,25	1,26	2,02	48,05	2,91	87,09	3,12	182,18	10,91	0,92	36,27	4,99	77,63	1,76	349,30	0,20	2,61	97,63	5,43	135,69	2,18	515,45
	Data	26/ago						27/ago						28/ago						29/ago						30/ago										
		ARROZ COLORIDO						MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO						ARROZ COLORIDO						ARROZ BRANCO						MACARRÃO AO MOLHO COM ATUM										

4	OMELETE DE FORNO							CARNE DE PANELA							FRANGO MORENINHO							CARNE DE PANELA							MACARRÃO AO MOLHO COM ATUM							
	** ITEM DE ENRIQUECIMENTO **							** ITEM DE ENRIQUECIMENTO **							** ITEM DE ENRIQUECIMENTO **							** ITEM DE ENRIQUECIMENTO **							** 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		404	28,38	3,50	64,87	8,04		340	25,62	2,30	54,33	6,35		324	24,02	2,55	51,22	2,03		668	25,72	18,00	100,87	9,46							
	Vit A(ug)	Vit C(mg)	Ca(mg)	Fe(mg)	Mg(mg)	Zn(mg)	Vit A(ug)	Vit C(ug)	Ca(mg)	Fe(mg)	Mg(mg)	Zn(mg)	Vit A(ug)	Vit C(mg)	Ca(mg)	Fe(mg)	Mg(mg)	Zn(mg)	Vit A(Ui)	Vit C(ug)	Ca(mg)	Fe(mg)	Mg(mg)	Zn(mg)	Vit A(mg)	Vit C(mg)	Ca(mg)	Fe(mg)	Mg(mg)	Zn(mg)	Vit A(ug)	Vit C(mg)	Ca(mg)	Fe(mg)	Mg(mg)	Zn(mg)
	0,40	0,88	20,80	1,55	36,97	0,76	80,30	1,26	0,73	119,99	7,03	125,67	4,85	122,21	1,26	2,02	48,05	2,91	87,09	3,12	182,18	39,26	0,73	24,92	3,82	27,07	2,86	116,90	3,15	19,88	81,87	10,27	126,86	4,10	463,40	

Elaborado por:

THAMIRYS MIRANDA CRN: 55493

Assessor II

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