



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 18149 AG. 03/2019

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 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 03

AMERICANA, BRAGANÇA PAULISTA, CAMPINAS OESTE, CAPIVARI, CARAGUATATUBA, GUARATINGUETA, ITAQUAQUECETUBA, JACAREI, JUNDIAI, LESTE 1, LESTE 2, LESTE 3, LESTE 4, LESTE 5, LIMEIRA, MOGI DAS CRUZES, MOGI MIRIM, PINDAMONHANGABA, PIRASSUNUNGA, SÃO JÃO DA BOA VISTA, SÃO JOSÉ DOS CAMPOS, SUZANO, TAUBATÉ.

Sem	Cardápio	Segunda						Terça						Quarta						Quinta						Sexta									
	Data	12/ago						13/ago						14/ago						15/ago						16/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 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)					
		576	10,48	6,13	119,84	1,59		495	31,60	4,64	81,60	8,40		407	15,61	12,35	58,36	7,42		311	22,20	2,21	50,59	5,05		502	15,00	20,71	64,00	4,95					
		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)
	58,67	1,79	206,55	1,07	46,32	0,92	162,02	3,24	0,04	149,26	7,86	136,69	5,09	125,70	0,20	2,61	59,83	2,91	97,89	1,36	515,45	0,20	0,73	8,54	3,19	34,63	0,53	113,75	102,00	0,59	175,92	3,80	79,37	1,95	691,57
Sem	Cardápio	Segunda						Terça						Quarta						Quinta						Sexta									
	Data	19/ago						20/ago						21/ago						22/ago						23/ago									
2		ARROZ BRANCO OVOS AO MOLHO ** ITEM DE ENRIQUECIMENTO **						ARROZ BRANCO ALMONDEGAS COZIDAS ** ITEM DE ENRIQUECIMENTO **						ARROZ COLORIDO CARNE DE PANELA						ARROZ BRANCO FRANGO MORENINHO ** ITEM DE ENRIQUECIMENTO **						MACARRÃO COM ALMONDEGAS ** 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		404	28,38	3,50	64,87	8,04		548	20,28	17,34	77,68	7,42		327	24,65	2,86	50,59	5,05		632	21,31	14,22	104,65	10,34					
		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)	Vit A(ug)	Vit C(mg)	Ca(mg)	Fe(mg)	Mg(mg)	Zn(mg)
	0,20	2,02	46,16	1,78	74,49	0,29	144,38	1,26	0,73	119,99	7,03	125,67	4,85	122,21	56,69	4,35	227,11	3,01	115,03	1,98	594,88	1,26	0,73	5,39	4,13	27,07	2,86	116,90	228,20	20,47	91,13	10,64	131,99	4,80	584,99
Sem	Cardápio	Segunda						Terça						Quarta						Quinta						Sexta									
	Data	26/ago						27/ago						28/ago						29/ago						30/ago									
3		ARROZ BRANCO OVOS MEXIDOS ** 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 KIBE 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)					
		217	7,23	0,16	46,57	4,61		638	35,03	17,26	85,67	4,41		315	22,30	9,40	35,39	1,23		335	23,24	3,17	53,38	2,78		539	19,41	24,49	60,22	4,06					
		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)
	0,40	0,88	20,80	1,55	36,97	0,76	80,30	57,95	4,54	512,55	4,29	88,46	5,42	542,68	103,26	0,73	126,33	1,28	30,77	2,90	358,30	10,91	0,92	36,27	4,99	77,63	1,76	349,30	105,15	0,73	166,65	3,42	74,24	1,26	569,98
Sem	Cardápio	Segunda						Terça						Quarta						Quinta						Sexta									
	Data	02/set						03/set						04/set						05/set						06/set									

4	Sem	Cardápio	ARROZ COLORIDO OMELETE DE FORNO ** ITEM DE ENRIQUECIMENTO **								ARROZ BRANCO CARNE DE PANELA ** ITEM DE ENRIQUECIMENTO **								ARROZ COLORIDO FRANGO MORENINHO ** ITEM DE ENRIQUECIMENTO **								ARROZ BRANCO CARNE DE PANELA ** 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)			
			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(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)		Vit A(UI)	Vit C(mg)	Ca(mg)	Fe(mg)	Mg(mg)	Zn(mg)	Na(mg)	
			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			491	30,36	8,81	72,69	2,78			467	27,14	4,79	78,90	9,00						
			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	57,95	1,74	200,40	6,03	87,20	4,72	431,88	0,20	2,02	91,52	4,83	126,78	2,05	196,04				
5	Sem	Cardápio	Segunda 09/set								Terça 10/set								Quarta 11/set								Quinta 12/set								Sexta 13/set							
			ARROZ COLORIDO OVOS COZIDO ** ITEM DE ENRIQUECIMENTO **								ARROZ BRANCO ESTROGONOFE DE CARNE **ITEM DE ENRIQUECIMENTO **								ARROZ COLORIDO FRANGO MORENINHO FAROFA TEMPERADA								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			404	28,38	3,50	64,87	8,04			488	29,10	8,52	73,64	6,35			311	22,20	2,21	50,59	5,05			572	30,13	5,40	100,61	9,27							
			Vit A(UI)	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(UI)	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	0,73	119,99	7,03	125,67	4,85	122,21	56,69	3,76	221,00	2,41	106,11	1,85	275,47	0,20	0,73	8,54	3,19	34,63	0,53	113,75	228,20	19,88	85,02	10,04	123,08	4,67	265,58					

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