



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 o **Cardápio para o 7º CICLO de distribuição de 2019, Cardápio INTEGRAL, Região 1.**

ARARAQUARA, BARRETOS, RIBEIRÃO PRETO, SERTÃOZINHO

Sem	Cardápio	Segunda						Terça						Quarta						Quinta						Sexta										
	Data	09/set						10/set						11/set						12/set						13/set										
1	Lanche da Manhã	BEBIDA LÁCTEA BISCOITO DOCE						LEITE INTEGRAL* BOLO						BEBIDA LÁCTEA BISCOITO SALGADO						LEITE INTEGRAL* BOLO						BEBIDA LÁCTEA BISCOITO DOCE COM GELEIA										
1	Almoço	ARROZ COLORIDO + LENTILHA OVOS COZIDOS HORTIFRUTI						ARROZ BRANCO ESTROGONOFE DE CARNE HORTIFRUTI						ARROZ COLORIDO CUSCUZ COM ATUM HORTIFRUTI						MACARRÃO AO MOLHO ROSÊ CARNE ASSADA HORTIFRUTI						ARROZ BRANCO + FEIJÃO BRANCO ALMONDEGAS AO FORNO										
1	Lanche da Tarde	LEITE INTEGRAL* BOLO						BEBIDA LÁCTEA BISCOITO SALGADO						LEITE INTEGRAL* BOLO						BEBIDA LÁCTEA BISCOITO DOCE						LEITE INTEGRAL* BOLO										
1		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)						
		1022	31,66	24,38	168,89	7,25		985	41,78	25,21	147,86	3,13		883	37,47	22,30	133,16	2,74		850	42,07	20,61	124,02	6,42		1033	38,96	33,30	144,36	7,52						
		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)
		82,25	8,32	650,63	6,32	98,56	2,69	592,75	63,97	6,54	534,66	4,93	70,79	4,68	467,18	81,66	6,68	605,50	5,12	88,90	3,52	507,68	333,11	0,19	379,84	7,64	65,60	5,50	786,22	141,51	3,77	540,12	7,43	173,13	3,10	609,97
Sem	Cardápio	Segunda						Terça						Quarta						Quinta						Sexta										
	Data	16/set						17/set						18/set						19/set						20/set										
2	Lanche da Manhã	BEBIDA LÁCTEA BISCOITO DOCE						BEBIDA LÁCTEA BOLO						LEITE INTEGRAL* BISCOITO SALGADO						BEBIDA LÁCTEA BOLO						BEBIDA LÁCTEA BISCOITO DOCE										
2	Almoço	MACARRÃO AO MOLHO ATUM COM LEGUMES HORTIFRUTI						ARROZ BRANCO PALETA SUÍNA ASSADA COM LEGUMES FAROFA TEMPERADA						ARROZ COLORIDO OMELETE DE FORNO HORTIFRUTI						ARROZ BRANCO + LENTILHA FAROFA TEMPERADA CARNE DE PANELA						ARROZ BRANCO ALMONDEGA AO MOLHO HORTIFRUTI										
2	Lanche da Tarde	BEBIDA LÁCTEA BOLO						LEITE INTEGRAL* BISCOITO DOCE						BEBIDA LÁCTEA BOLO						LEITE INTEGRAL* BISCOITO DOCE						BEBIDA LÁCTEA BOLO										
2		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)						
		862	27,94	15,36	153,07	9,09		833	40,29	18,58	126,16	6,96		952	33,73	33,84	130,19	4,01		878	41,67	20,15	132,43	4,59		953	34,12	36,30	122,43	4,18						
		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)
		6,23	3,78	368,00	6,09	117,46	2,60	420,59	132,53	5,52	559,47	7,27	160,78	3,48	468,21	322,40	7,17	623,91	5,22	91,76	2,89	1.009,13	146,95	5,79	499,68	7,30	110,04	5,64	745,62	65,86	4,65	526,97	4,58	76,45	2,22	783,85
Sem	Cardápio	Segunda						Terça						Quarta						Quinta						Sexta										
	Data	23/set						24/set						25/set						26/set						27/set										
3	Lanche da Manhã	BEBIDA LÁCTEA BISCOITO DOCE COM GELEIA						BEBIDA LÁCTEA BISCOITO SALGADO						LEITE INTEGRAL* BOLO						BEBIDA LÁCTEA BISCOITO DOCE						LEITE INTEGRAL* BOLO										
3	Almoço	ARROZ COLORIDO OVOS COZIDOS HORTIFRUTI						ARROZ BRANCO ESTROGONOFE DE CARNE HORTIFRUTI						ARROZ BRANCO + LENTILHA ALMONDEGAS AO FORNO						ARROZ COLORIDO CUSCUZ COM ATUM HORTIFRUTI						MACARRÃO AO MOLHO ROSÊ CARNE ASSADA HORTIFRUTI										

3	Lanche da Tarde	LEITE INTEGRAL* BOLO							BEBIDA LÁCTEA BOLO							BEBIDA LÁCTEA BISCOITO DOCE							LEITE INTEGRAL* BOLO							BEBIDA LÁCTEA BISCOITO DOCE						
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)		
		1098	33,18	25,57	183,80	7,35			987	43,28	26,13	144,74	3,20			903	37,09	23,56	135,73	2,66			876	42,19	21,99	127,25	6,22			941	31,17	32,76	130,45	2,93		
		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)
		69,12	6,35	568,94	6,68	88,38	2,72	684,04	83,11	7,40	635,21	5,94	88,65	4,79	632,42	56,69	7,12	532,94	5,43	70,13	3,22	470,25	333,11	0,19	361,10	8,03	63,32	5,29	788,08	141,51	5,63	479,52	4,69	112,33	1,92	676,66
Sem	Cardápio	Segunda							Terça							Quarta							Quinta							Sexta						
	Data	30/set							01/out							02/out							03/out							04/out						
4	Lanche da Manhã	LEITE INTEGRAL* BISCOITO DOCE							BEBIDA LÁCTEA BOLO							LEITE INTEGRAL* BISCOITO DOCE							BEBIDA LÁCTEA BOLO							LEITE INTEGRAL* BISCOITO DOCE						
4	Almoço	ARROZ BRANCO + LENTILHA CARNE DE PANELA FAROFA TEMPERADA							ARROZ COLORIDO OMELETE DE FORNO HORTIFRUTI							ARROZ BRANCO ALMONDEGA AO FORNO HORTIFRUTI							MACARRÃO AO MOLHO ATUM AO MOLHO HORTIFRUTI							ARROZ BRANCO FAROFA TEMPERADA CARNE DE PANELA						
4	Lanche da Tarde	BEBIDA LÁCTEA BISCOITO DOCE							LEITE INTEGRAL* BISCOITO SALGADO							BEBIDA LÁCTEA BOLO							LEITE INTEGRAL* BISCOITO DOCE							BEBIDA LÁCTEA BOLO						
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	26,94	18,80	154,49	7,44			698	31,83	13,88	111,39	2,40			914	29,27	31,82	127,66	4,08			863	40,11	19,54	131,59	4,60			968	35,72	36,94	123,09	4,18		
		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)
		6,23	4,50	371,50	6,27	72,10	2,02	464,27	83,11	3,89	324,81	4,86	84,81	3,70	449,29	28,19	6,02	437,17	4,98	69,17	2,62	741,71	39,06	4,72	402,98	5,48	56,36	4,08	741,18	85,00	4,82	613,53	4,67	90,48	2,33	886,22
Sem	Cardápio	Segunda							Terça							Quarta							Quinta							Sexta						
	Data	07/out							08/out							09/out							10/out							11/out						
5	Lanche da Manhã	BEBIDA LÁCTEA BISCOITO DOCE							LEITE INTEGRAL* BOLO							BEBIDA LÁCTEA BISCOITO DOCE							LEITE INTEGRAL* BOLO							BEBIDA LÁCTEA BISCOITO DOCE						
5	Almoço	ARROZ COLORIDO + LENTILHA OVOS COZIDOS HORTIFRUTI							ARROZ BRANCO ESTROGONOFE DE CARNE HORTIFRUTI							ARROZ BRANCO CASSULÊ DE FEIJÃO BRANCO FAROFA TEMPERADA							ARROZ COLORIDO CUSCUZ COM ATUM HORTIFRUTI							MACARRÃO AO MOLHO ROSÊ CARNE ASSADA HORTIFRUTI						
5	Lanche da Tarde	LEITE INTEGRAL* BOLO							BEBIDA LÁCTEA BISCOITO COM GELEIA							LEITE INTEGRAL* BOLO							BEBIDA LÁCTEA BISCOITO DOCE							LEITE INTEGRAL* BOLO COM COBERTURA **						
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)		
		983	31,78	22,42	163,46	6,55			858	41,45	22,33	122,84	2,28			901	38,27	22,94	135,25	2,37			745	39,19	18,19	106,25	5,42			807	26,57	27,72	112,79	2,29		
		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(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)
		88,26	5,81	641,50	5,85	98,57	2,82	723,54	83,11	4,82	611,01	5,05	84,81	4,79	683,54	28,38	5,43	446,14	4,27	55,54	2,43	504,04	333,11	0,19	347,10	7,11	59,48	5,29	725,20	85,00	3,89	327,33	4,49	90,48	1,24	675,89

1. LEITE INTEGRAL* - No recetuiário está disponível as opções de enriquecimento do leite integral.
2. BOLO COM COBERTURA ** - No recetuiário está disponível as opções para a cobertura do bolo

Elaborado por:

THAMIRYS MIRANDA CRN: 55493
Assessor II - CENUT

PRISCILA GALDINO CRN: 15672
Agente Técnica de Assistência à Saúde

ESTE CARDÁPIO DEVE PERMANECER FIXADO NA COZINHA DA ESCOLA E SER DISPONIBILIZADO PARA A COMUNIDADE ESCOLAR, CONFORME RESOLUÇÃO FNDE Nº 26/2013.
HORTIFRUTI: SÃO AS FRUTAS, VERDURAS E LEGUMES QUE DEVERÃO SER SERVIDAS PORÉM DE ACORDO COM A DISPONIBILIDADE DOS PRODUTOS E COM A MODALIDADE DE AQUISIÇÃO