



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 17854 AG. 02/2019

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 7º CICLO de distribuição de 2019, Cardápio REGULAR,,MAIS EDUCAÇÃO - REFEIÇÃO,,ETEC - REFEIÇÃO, Região 1.

CARDÁPIO PARA O 7º CICLO / 2019

AGRUPAMENTO 02

ARARAQUARA, BARRETOS, RIBEIRÃO PRETO. SERTÃOZINHO

| Sem | Cardápio | Segunda | | | | | | Terça | | | | | | Quarta | | | | | | Quinta | | | | | | Sexta | | | | | | | | | | |
|-----|----------|--|-----------|---------|---------|---------|--------|--|-----------|-----------|---------|---------|---------|--|--------|-----------|-----------|---------|---------|--|--------|--------|-----------|-----------|---------|--|---------|--------|--------|-----------|----------|---------|---------|---------|--------|--------|
| | Data | 09/set | | | | | | 10/set | | | | | | 11/set | | | | | | 12/set | | | | | | 13/set | | | | | | | | | | |
| | | ARROZ BRANCO ESTROGONOFÉ DE CARNE HORTIFRUTI | | | | | | ARROZ COLORIDO OVOS MEXIDOS HORTIFRUTI | | | | | | ARROZ BRANCO QUIBE ASSADEIRA COM CARNE HORTIFRUTI | | | | | | MACARRÃO AO MOLHO ATUM REFOGADO HORTIFRUTI | | | | | | ARROZ COLORIDO FAROFA TEMPERADA CARNE DE PANELA | | | | | | | | | | |
| | | 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) | | |
| | | 333 | 9,84 | 1,36 | 70,34 | 5,28 | | | 509 | 29,80 | 11,56 | 71,42 | 1,26 | | | 467 | 31,13 | 11,03 | 60,86 | 1,51 | | | 347 | 25,59 | 3,82 | 52,58 | 2,69 | | | 413 | 15,75 | 16,95 | 49,39 | 1,45 | | |
| | | 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 | Ca(mg) | Fe(mg) | Mg(mg) | Zn(mg) | Na(mg) |
| | | 0,40 | 0,88 | 55,10 | 4,04 | 59,69 | 0,74 | 79,20 | 1,26 | 2,80 | 336,09 | 3,81 | 49,79 | 3,92 | 236,05 | 336,89 | 2,80 | 320,34 | 5,70 | 36,57 | 5,12 | 216,52 | 10,71 | 0,19 | 29,62 | 5,90 | 55,62 | 4,07 | 351,35 | 3,15 | | 42,21 | 3,28 | 55,46 | 0,38 | 327,48 |
| Sem | Cardápio | Segunda | | | | | | Terça | | | | | | Quarta | | | | | | Quinta | | | | | | Sexta | | | | | | | | | | |
| | Data | 16/set | | | | | | 17/set | | | | | | 18/set | | | | | | 19/set | | | | | | 20/set | | | | | | | | | | |
| | | ARROZ BRANCO OVOS AO MOLHO HORTIFRUTI | | | | | | ARROZ BRANCO + LENTILHA CARNE DE PANELA HORTIFRUTI | | | | | | MACARRÃO MOLHO ROSÊ ALMONDEGAS AO FORNO HORTIFRUTI | | | | | | ARROZ DE FORNO COM ATUM HORTIFRUTI | | | | | | MACARRÃO AO MOLHO ISCAS DE CARNE BOVINA | | | | | | | | | | |
| | | 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) | | |
| | | 333 | 9,84 | 1,36 | 70,34 | 5,28 | | | 400 | 28,28 | 3,43 | 64,07 | 6,06 | | | 390 | 15,12 | 13,23 | 52,54 | 2,58 | | | 334 | 21,81 | 3,76 | 53,21 | 2,44 | | | 413 | 15,75 | 16,95 | 49,39 | 1,45 | | |
| | | Vit A(ug) | Vit C(mg) | Ca(mg) | Fe(mg) | Mg(mg) | Zn(mg) | Na(mg) | Vit A(ug) | Vit C | 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 | Ca(mg) | Fe(mg) | Mg(mg) | Zn(mg) | Na(mg) |
| | | 0,40 | 0,88 | 55,10 | 4,04 | 59,69 | 0,74 | 79,20 | 1,26 | | 116,49 | 7,00 | 110,59 | 4,01 | 121,11 | 10,71 | 0,59 | 35,72 | 5,55 | 59,96 | 2,27 | 458,52 | 1,26 | 0,19 | 45,37 | 4,01 | 56,25 | 2,88 | 341,90 | 3,15 | | 42,21 | 3,28 | 55,46 | 0,38 | 327,48 |
| Sem | Cardápio | Segunda | | | | | | Terça | | | | | | Quarta | | | | | | Quinta | | | | | | Sexta | | | | | | | | | | |
| | Data | 23/set | | | | | | 24/set | | | | | | 25/set | | | | | | 26/set | | | | | | 27/set | | | | | | | | | | |
| | | MACARRÃO ESTROGONOFÉ DE CARNE HORTIFRUTI | | | | | | ARROZ BRANCO OVOS COZIDOS HORTIFRUTI | | | | | | ARROZ COLORIDO + LENTILHA CARNE DE PANELA HORTIFRUTI | | | | | | MACARRÃO AO MOLHO QUIBE DE ATUM HORTIFRUTI | | | | | | ARROZ BRANCO + LENTILHA FAROFA TEMPERADA CARNE DE PANELA | | | | | | | | | | |
| | | 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) | | |
| | | 333 | 9,84 | 1,36 | 70,34 | 5,28 | | | 310 | 21,35 | 3,11 | 49,14 | 1,26 | | | 323 | 25,13 | 3,18 | 48,51 | 1,51 | | | 334 | 21,81 | 3,76 | 53,21 | 2,44 | | | 413 | 15,75 | 16,95 | 49,39 | 1,45 | | |
| | | Vit A(ug) | Vit C(mg) | Ca(mg) | Fe(mg) | Mg(mg) | Zn(mg) | Na(mg) | Vit A(ug) | Vit C | Ca(mg) | Fe(mg) | Mg(mg) | Zn(mg) | Na(mg) | Vit A(ug) | Vit C | 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 | Ca(mg) | Fe(mg) | Mg(mg) | Zn(mg) | Na(mg) |
| | | 0,40 | 0,88 | 55,10 | 4,04 | 59,69 | 0,74 | 79,20 | 1,26 | | 39,69 | 3,66 | 49,79 | 2,84 | 115,80 | 10,71 | | 23,94 | 5,55 | 49,16 | 4,03 | 125,25 | 1,26 | 0,19 | 45,37 | 4,01 | 56,25 | 2,88 | 341,90 | 3,15 | | 42,21 | 3,28 | 55,46 | 0,38 | 327,48 |
| Sem | Cardápio | Segunda | | | | | | Terça | | | | | | Quarta | | | | | | Quinta | | | | | | Sexta | | | | | | | | | | |
| | Data | 30/set | | | | | | 01/out | | | | | | 02/out | | | | | | 03/out | | | | | | 04/out | | | | | | | | | | |

| | | ARROZ COLORIDO | | | | | | | MACARRÃO AO MOLHO ROSÊ | | | | | | | ARROZ BRANCO CASSULE DE FEIJAO BRANCO (CARNE SUÍNA) | | | | | | | ARROZ COLORIDO PANQUECA DE ARROZ COM ATUM | | | | | | | ARROZ BRANCO + LENTILHA | | | | | | |
|-----------|-----------|--------------------------------|-----------|---------|---------|---------|-----------|--------|-------------------------------------|----------|---------|---------|---------|-----------|--------|---|----------|---------|---------|---------|-----------|-----------|--|-----------|---------|---------|---------|-----------|-----------|---|----------|---------|---------|---------|--------|--------|
| | | OMELETE DE FORNO HORTIFRUTI | | | | | | | CARNE BOVINA EM ISCAS HORTIFRUTI | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | FAROFA TEMPERADA CARNE BOVINA AO MOLHO | | | | | | |
| | | 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) | | |
| | | 333 | 9,84 | 1,36 | 70,34 | 5,28 | | | 310 | 21,35 | 3,11 | 49,14 | 1,26 | | | 329 | 23,94 | 4,41 | 48,51 | 1,51 | | | 334 | 21,81 | 3,76 | 53,21 | 2,44 | | | 413 | 15,75 | 16,95 | 49,39 | 1,45 | | |
| | | Vit A(ug) | Vit C(mg) | Ca(mg) | Fe(mg) | Mg(mg) | Zn(mg) | Na(mg) | Vit A(ug) | Vit C | Ca(mg) | Fe(mg) | Mg(mg) | Zn(mg) | Na(mg) | Vit A(UI) | Vit C | 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 | Ca(mg) | Fe(mg) | Mg(mg) | Zn(mg) | Na(mg) |
| 0,40 | 0,88 | 55,10 | 4,04 | 59,69 | 0,74 | 79,20 | 1,26 | | 39,69 | 3,66 | 49,79 | 2,84 | 115,80 | 10,71 | | 29,61 | 4,95 | 51,05 | 2,14 | 139,11 | 1,26 | 0,19 | 45,37 | 4,01 | 56,25 | 2,88 | 341,90 | 3,15 | | 42,21 | 3,28 | 55,46 | 0,38 | 327,48 | | |
| Sem | Cardápio | Segunda | | | | | | | Terça | | | | | | | Quarta | | | | | | | Quinta | | | | | | | Sexta | | | | | | |
| | Data | 07/out | | | | | | | 08/out | | | | | | | 09/out | | | | | | | 10/out | | | | | | | 11/out | | | | | | |
| | | ARROZ BRANCO + LENTILHA | | | | | | | ARROZ COLORIDO | | | | | | | ARROZ COLORIDO | | | | | | | ARROZ DE FORNO COM ATUM | | | | | | | MACARRÃO AO MOLHO | | | | | | |
| | | CARNE DE PANELA | | | | | | | OVOS MEXIDOS | | | | | | | POLENTA (FLOCOS DE MILHO) COM | | | | | | | HORTIFRUTI | | | | | | | ISCAS DE CARNE BOVINA | | | | | | |
| | | HORTIFRUTI | | | | | | | HORTIFRUTI | | | | | | | HORTIFRUTI | | | | | | | | | | | | | | SOBREMESA - BOLO DE MARACUJÁ | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 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) | | |
| 333 | 9,84 | 1,36 | 70,34 | 5,28 | | | 310 | 21,35 | 3,11 | 49,14 | 1,26 | | | 308 | 22,68 | 2,58 | 48,51 | 1,51 | | | 449 | 27,44 | 5,66 | 72,00 | 2,93 | | | 527 | 17,60 | 18,79 | 71,82 | 1,72 | | | | |
| Vit A(ug) | Vit C(mg) | Ca(mg) | Fe(mg) | Mg(mg) | Zn(mg) | Na(mg) | Vit A(ug) | Vit C | Ca(mg) | Fe(mg) | Mg(mg) | Zn(mg) | Na(mg) | Vit A(UI) | Vit C | 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(ug) | Vit C(mg) | Ca(mg) | Fe(mg) | Mg(mg) | Zn(mg) | Na(mg) | | |
| 0,40 | 0,88 | 55,10 | 4,04 | 59,69 | 0,74 | 79,20 | 1,26 | | 39,69 | 3,66 | 49,79 | 2,84 | 115,80 | 14,49 | | 23,94 | 5,55 | 36,57 | 4,03 | 96,27 | 10,71 | 0,19 | 44,70 | 6,33 | 59,48 | 4,20 | 427,95 | 9,16 | 0,15 | 57,30 | 3,71 | 59,32 | 0,51 | 404,10 | | |

Elaborado por:

THAMIRYS MIRANDA CRN: 55493

Assessor II

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