



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 17859 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 o Cardápio para o 7º CICLO de distribuição de 2019, Cardápio INTEGRAL, Região 1.

CARDÁPIO PARA O 7º 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	02/set						03/set						04/set						05/set						06/set																	
1	Lanche da Manhã	BEBIDA LÁCTEA FLOCO DE MILHO						BEBIDA LÁCTEA BOLO						BEBIDA LÁCTEA BISCOITO SALGADO						BEBIDA LÁCTEA BOLO						BEBIDA LÁCTEA BISCOITO DOCE																	
1	Almoço	ARROZ COLORIDO OVOS COZIDOS HORTIFRUTI						ARROZ BRANCO ESTROGONOFE DE CARNE HORTIFRUTI						ARROZ BRANCO + LENTILHA PANQUECA DE ARROZ COM CARNE MOÍDA						ARROZ COLORIDO + FEIJÃO CUSCUZ COM ATUM HORTIFRUTI						MACARRÃO AO MOLHO ROSÊ CARNE ASSADA HORTIFRUTI																	
1	Lanche da Tarde	BEBIDA LÁCTEA BISCOITO DOCE						BEBIDA LÁCTEA BISCOITO SALGADO						BEBIDA LÁCTEA BOLO						BEBIDA LÁCTEA BISCOITO SALGADO						BEBIDA LÁCTEA 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)					
		852	23,62	16,49	152,24	6,69				830	35,23	18,31	131,09	4,56				989	41,03	18,50	164,47	6,44				715	34,48	14,44	111,74	8,46				1003	37,70	31,62	142,01	7,07					
		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)	Vit A(ug)	Vit C(mg)	Ca(mg)	Fe(mg)	Mg(mg)	Zn(mg)	Na(mg)
		85,47	5,26	326,76	5,19	80,68	1,76	391,68	86,33	4,38	311,35	4,82	71,41	4,68	431,37	68,53	6,77	519,33	3,09	103,54	2,70	471,34	29,64	0,78	101,76	5,54	22,94	3,27	679,95	147,52	3,88	555,20	7,86	176,99	3,23	686,56							
Sem	Cardápio	Segunda						Terça						Quarta						Quinta						Sexta																	
	Data	09/set						10/set						11/set						12/set						13/set																	
2	Lanche da Manhã	BEBIDA LÁCTEA BISCOITO DOCE						BEBIDA LÁCTEA BISCOITO SALGADO						BEBIDA LÁCTEA BOLO						BEBIDA LÁCTEA BISCOITO SALGADO						BEBIDA LÁCTEA BOLO																	
2	Almoço	ARROZ BRANCO + LENTILHA OVOS AO MOLHO						ARROZ BRANCO ALMONDEGAS AO FORNO HORTIFRUTI						ARROZ DE FORNO COM ATUM HORTIFRUTI						ARROZ BRANCO + FEIJÃO CARNE DE PANELA FAROFIA TEMPERADA						MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO ALMONDEGAS COZIDAS HORTIFRUTI																	
2	Lanche da Tarde	BEBIDA LÁCTEA FLOCO DE MILHO						BEBIDA LÁCTEA BOLO						BEBIDA LÁCTEA BISCOITO SALGADO						BEBIDA LÁCTEA BOLO						BEBIDA LÁCTEA BISCOITO DOCE																	
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)					
		1174	31,85	20,38	215,68	10,73				995	33,42	29,24	149,66	8,27				748	22,39	25,70	106,68	2,66				883	41,78	20,35	133,24	5,42				1052	37,40	33,31	150,60	11,46					
		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)	Vit A(ug)	Vit C(mg)	Ca(mg)	Fe(mg)	Mg(mg)	Zn(mg)	Na(mg)
		28,78	6,31	466,38	5,99	113,38	3,63	469,70	138,55	6,22	580,66	8,30	173,55	3,73	867,30	90,90	3,22	269,13	2,23	52,99	2,29	705,49	139,81	3,77	471,82	7,23	107,78	5,56	869,27	88,22	4,54	339,83	6,10	133,40	2,45	813,33							
Sem	Cardápio	Segunda						Terça						Quarta						Quinta						Sexta																	
	Data	16/set						17/set						18/set						19/set						20/set																	
3	Lanche da Manhã	BEBIDA LÁCTEA BISCOITO SALGADO						BEBIDA LÁCTEA BOLO						BEBIDA LÁCTEA BISCOITO SALGADO						BEBIDA LÁCTEA BOLO						BEBIDA LÁCTEA BISCOITO DOCE																	
3	Almoço	ARROZ COLORIDO + FEIJÃO OVOS COZIDOS HORTIFRUTI						ARROZ BRANCO CARNE DE PANELA FAROFIA TEMPERADA						ARROZ BRANCO + LENTILHA POLENTA COM CARNE MOIDA HORTIFRUTI						ARROZ COLORIDO + FEIJÃO CUSCUZ COM ATUM HORTIFRUTI						MACARRÃO AO MOLHO ROSÊ CARNE ASSADA HORTIFRUTI																	

3	Lanche da Tarde	BEBIDA LÁCTEA BOLO					BEBIDA LÁCTEA FLOCO DE MILHO					BEBIDA LÁCTEA BOLO					BEBIDA LÁCTEA BISCOITO SALGADO					BEBIDA LÁCTEA BOLO																
3		Kcal	Prot (g)	Lip (g)	CHO (g)	Fib (g)																																
		824	23,32	15,03	148,91	6,03																																
		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)		
		91,48	3,51	325,64	5,02	84,54	1,90	399,36	86,33	5,31	597,55	5,00	71,41	5,76	656,62	62,71	8,52	536,16	3,10	97,49	2,57	547,30	29,64	0,78	123,81	6,99	59,48	4,47	689,40	141,70	5,63	571,40	7,93	168,42	3,04	760,63		
Sem	Cardápio	Segunda					Terça					Quarta					Quinta					Sexta																
	Data	23/set					24/set					25/set					26/set					27/set																
4	Lanche da Manhã	BEBIDA LÁCTEA BOLO					BEBIDA LÁCTEA FLOCO DE MILHO					BEBIDA LÁCTEA BOLO					BEBIDA LÁCTEA BISCOITO SALGADO					BEBIDA LÁCTEA BOLO																
4	Almoço	ARROZ COLORIDO OMELETE DE FORNO HORTIFRUTI					ARROZ BRANCO CASSOLÉ DE FEIJÃO BRANCO FAROFA TEMPERADA					ARROZ BRANCO QUIBE DE ASSADEIRA HORTIFRUTI					MACARRÃO AO MOLHO ATUM AO MOLHO HORTIFRUTI					ARROZ BRANCO + LENTILHA FAROFA TEMPERADA CARNE DE PANELA																
4	Lanche da Tarde	BEBIDA LÁCTEA BISCOITO SALGADO					BEBIDA LÁCTEA BOLO					BEBIDA LÁCTEA BISCOITO SALGADO					BEBIDA LÁCTEA BOLO					BEBIDA LÁCTEA BISCOITO DOCE																
4		Kcal	Prot (g)	Lip (g)	CHO (g)	Fib (g)																																
		1139	31,38	18,98	210,66	10,71																																
		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)		
		34,60	4,56	450,18	5,92	121,95	3,82	395,63	139,81	5,63	568,88	8,30	162,75	5,50	534,03	85,07	2,52	266,50	1,38	41,17	1,53	530,13	139,81	5,63	479,50	5,44	71,24	4,36	754,82	88,22	4,54	339,83	6,10	133,40	2,45	813,33		
Sem	Cardápio	Segunda					Terça					Quarta					Quinta					Sexta																
	Data	30/set					01/out					02/out					03/out					04/out																
5	Lanche da Manhã	BEBIDA LÁCTEA FLOCO DE MILHO					BEBIDA LÁCTEA BOLO					BEBIDA LÁCTEA BISCOITO SALGADO					BEBIDA LÁCTEA BOLO					BEBIDA LÁCTEA BISCOITO DOCE																
5	Almoço	ARROZ COLORIDO OVOS COZIDOS HORTIFRUTI					ARROZ BRANCO ESTROGONOFE DE CARNE HORTIFRUTI					ARROZ BRANCO + LENTILHA PANQUECA DE ARROZ COM CARNE MOÍDA					ARROZ COLORIDO + FEIJÃO CUSCUZ COM ATUM HORTIFRUTI					MACARRÃO AO MOLHO ROSÊ CARNE ASSADA HORTIFRUTI																
5	Lanche da Tarde	BEBIDA LÁCTEA BISCOITO DOCE					BEBIDA LÁCTEA BISCOITO SALGADO					BEBIDA LÁCTEA BOLO					BEBIDA LÁCTEA BISCOITO SALGADO					BEBIDA LÁCTEA BOLO																
5		Kcal	Prot (g)	Lip (g)	CHO (g)	Fib (g)																																
		856	24,92	16,79	151,39	6,57																																
		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)		
		85,47	3,40	316,56	5,22	80,68	1,76	499,77	86,33	2,52	301,15	4,85	71,41	4,68	536,37	62,52	9,12	529,71	4,15	105,45	3,20	801,97	29,64	0,80	101,76	5,55	23,74	3,27	680,18	147,52	3,88	555,20	7,86	176,99	3,23	686,56		

Elaborado por:

THAMIRYS MIRANDA CRN: 55493
Assessor II
VANESSA ALVES VIEIRA CRN: 22196
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.

HORTIFRUIT: SÃO AS FRUTAS, VERDURAS E LEGUMES QUE DEVERÃO SER SERVIDAS PORÉM DE ACORDO COM A DISPONIBILIDADE DOS PRODUTOS E COM A MODALIDADE DE AQUISIÇÃO