



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 17862 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 Centralizado o Cardápio para o 7º CICLO de distribuição de 2019, Cardápio INTEGRAL, Região 1.

CARDÁPIO PARA O 7º CICLO / 2019

AGRUPAMENTO 03

AMERICANA, BRAGANÇA PAULISTA, CAMPINAS OESTE, CAPIVARI, CARAGUATUBA, GUARATINGUETA, ITAQUAQUECETUBA, JACARAI, JUNDIAI, LESTE 1, LESTE 2, LESTE 3, LESTE 4, LESTE 5, LIMEIRA, MOGI DAS CRUZES, MOGI MIRIM, PINDAMONHAGABA, PIRASSUNUNGA, SÃO JOÃO DA BOA VISTA, SÃO JOSÉ DOS CAMPOS, SUZANO, TAUATÉ.

Sem	Cardápio	Segunda						Terça						Quarta						Quinta						Sexta										
	Data	16/set						17/set						18/set						19/set						20/set										
1	Lanche da Manhã	BEBIDA LÁCTEA BISCOITO						BEBIDA LÁCTEA BOLO						LEITE INTEGRAL* BISCOITO						BEBIDA LÁCTEA BOLO						LEITE INTEGRAL* BISCOITO										
	Almoço	ARROZ COLORIDO OMELETE DE FORNO HORTIFRUTI						ARROZ BRANCO ESTROGONOFFE DE FRANGO HORTIFRUTI						ARROZ BRANCO + FEIJÃO CARIOCA ALMONDEGAS AO FORNO HORTIFRUTI						MACARRÃO AO MOLHO ATUM HORTIFRUTI						ARROZ BRANCO + LENTILHA CARNE DE PANELA FAROFA TEMPERADA										
1	Lanche da Tarde	BEBIDA LÁCTEA BISCOITO						BEBIDA LÁCTEA BISCOITO						BEBIDA LÁCTEA BOLO						LEITE INTEGRAL* BISCOITO						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)						
		898	29,08	20,58	149,09	8,04		854	43,01	20,25	124,98	5,13		1366	38,63	42,79	206,69	7,36		734	41,04	16,43	105,50	5,94		1024	38,66	30,42	148,87	11,99						
		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	7,60	636,63	5,40	95,35	3,51	557,77	322,40	6,58	609,31	5,73	89,21	3,14	514,61	81,85	11,71	679,39	7,14	100,09	3,84	1.155,59	333,11	0,19	350,52	7,71	108,66	5,74	553,68	78,99	4,50	413,55	9,06	201,10	3,68	686,68
Sem	Cardápio	Segunda						Terça						Quarta						Quinta						Sexta										
	Data	23/set						24/set						25/set						26/set						27/set										
2	Lanche da Manhã	LEITE INTEGRAL* BISCOITO						BEBIDA LÁCTEA BOLO						LEITE INTEGRAL* BISCOITO						BEBIDA LÁCTEA BOLO						LEITE INTEGRAL* BISCOITO										
	Almoço	MACARRÃO ALMONDEGAS AO MOLHO HORTIFRUTI						ARROZ COLORIDO + LENTILHA FRANGO GRELHADO HORTIFRUTI						ARROZ COLORIDO OVOS MEXIDOS HORTIFRUTI						ARROZ BRANCO QUIBE DE ATUM HORTIFRUTI						ARROZ BRANCO ISCAS BOVINAS AO MOLHO HORTIFRUTI										
2	Lanche da Tarde	BEBIDA LÁCTEA BOLO						LEITE INTEGRAL* BISCOITO						BEBIDA LÁCTEA BOLO						LEITE INTEGRAL* BISCOITO						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)						
		834	26,37	13,97	150,59	10,44		779	36,73	13,55	127,52	8,79		794	27,91	29,15	104,92	4,46		743	37,41	15,10	114,32	4,29		807	26,92	27,77	112,34	4,52						
		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)
		12,24	3,89	377,08	5,88	121,95	3,11	118	81,85	3,89	404,76	7,26	153,80	3,36	479,35	81,85	5,41	616,79	4,42	96,25	3,84	827,73	10,71	4,05	332,40	7,21	92,90	5,01	694,08	84,81	3,89	312,25	4,59	95,83	2,12	625,12
Sem	Cardápio	Segunda						Terça						Quarta						Quinta						Sexta										
	Data	30/set						01/out						02/out						03/out						04/out										
3	Lanche da Manhã	BEBIDA LÁCTEA BISCOITO						LEITE INTEGRAL* BOLO						BEBIDA LÁCTEA BISCOITO						LEITE INTEGRAL* BOLO						BEBIDA LÁCTEA BISCOITO										
		ARROZ COLORIDO						ARROZ BRANCO						ARROZ BRANCO + FEIJÃO BRANCO						MACARRÃO AO MOLHO						ARROZ BRANCO + LENTILHA										

3	Almoço	OMELETE DE FORNO HORTIFRUTI					ESTROGONOFFE DE FRANGO HORTIFRUTI					ALMONDEGAS AO MOLHO					ATUM HORTIFRUTI					FRANGO COM LEGUMES HORTIFRUTI														
3	Lanche da Tarde	LEITE INTEGRAL* BISCOITO					BEBIDA LÁCTEA BISCOITO					LEITE INTEGRAL* BOLO					BEBIDA LÁCTEA BISCOITO					LEITE INTEGRAL* BOLO														
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)		
		886	29,08	20,58	146,09	8,01			875	38,54	23,14	128,26	4,65			965	31,40	32,73	136,17	5,49			879	42,82	22,61	126,10	3,63			930	29,12	30,66	134,39	5,08		
		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	7,56	636,62	5,39	95,34	3,51	557,76	322,40	8,43	625,48	4,25	89,15	3,14	586,61	81,66	5,41	601,71	4,52	100,96	3,90	767,06	333,11	0,19	598,09	5,71	98,20	3,69	726,86	85,00	3,89	328,62	5,03	91,11	2,06	773,39	
Sem	Cardápio	Segunda					Terça					Quarta					Quinta					Sexta														
	Data	07/out					08/out					09/out					10/out					11/out														
4	Lanche da Manhã	LEITE INTEGRAL* BISCOITO					BEBIDA LÁCTEA BOLO					LEITE INTEGRAL* BISCOITO					BEBIDA LÁCTEA BOLO					LEITE INTEGRAL* BISCOITO														
4	Almoço	ARROZ COLORIDO OVOS MEXIDOS HORTIFRUTI					ARROZ BRANCO + FEIJÃO CARIOCA CARNE DE PANELA FAROFA TEMPERADA					ARROZ BRANCO ALMONDEGAS AO MOLHO HORTIFRUTI					ARROZ COLORIDO + LENTILHA ATUM HORTIFRUTI					MACARRÃO AO MOLHO FRANGO GRELHADO HORTIFRUTI														
4	Lanche da Tarde	BEBIDA LÁCTEA BOLO					LEITE INTEGRAL* BISCOITO					BEBIDA LÁCTEA BOLO					LEITE INTEGRAL* BISCOITO					BEBIDA LÁCTEA BOLO COM COBERTURA**														
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)		
		963	28,62	17,27	173,39	11,34			704	32,25	13,88	112,59	3,99			794	28,29	29,20	104,47	4,80			727	34,96	14,45	114,32	4,29			962	35,54	36,46	122,97	4,27		
		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)
	12,24	5,75	393,28	6,48	121,95	3,55	383,18	83,11	3,89	324,81	4,86	85,44	4,52	477,19	81,66	5,41	601,71	4,52	100,96	3,90	767,06	10,71	4,05	335,55	6,26	100,46	2,68	690,93	85,00	4,82	607,53	4,04	91,11	3,15	709,22	
Sem	Cardápio	Segunda					Terça					Quarta					Quinta					Sexta														
	Data	14/out					15/out					16/out					17/out					18/out														
5	Lanche da Manhã	BEBIDA LÁCTEA BISCOITO					LEITE INTEGRAL* BOLO					BEBIDA LÁCTEA BISCOITO					LEITE INTEGRAL* BOLO					BEBIDA LÁCTEA BISCOITO														
	Almoço	ARROZ COLORIDO FRANGO AO MOLHO HORTIFRUTI					ARROZ COLORIDO + LENTILHA OVOS COZIDOS HORTIFRUTI					ARROZ COLORIDO ALMONDEGAS AO FORNO HORTIFRUTI					ARROZ BRANCO QUIBE DE ATUM HORTIFRUTI					MACARRÃO AO MOLHO ROSÉ ISCAS BOVINAS GRELHADAS FAROFA TEMPERADA														
5	Lanche da Tarde	BEBIDA LÁCTEA BOLO					BEBIDA LÁCTEA BISCOITO					LEITE INTEGRAL* BOLO					BEBIDA LÁCTEA BISCOITO					BEBIDA LÁCTEA BOLO														
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)		
		886	29,08	20,58	146,09	8,01			842	37,82	21,74	123,74	4,29			969	30,96	32,44	138,39	5,40			739	39,00	17,64	106,13	3,63			807	26,57	27,78	112,79	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)
	82,25	7,56	636,62	5,39	95,34	3,51	557,76	81,85	6,68	624,36	4,07	93,00	3,27	566,39	81,66	7,27	617,91	5,12	100,96	3,90	866,96	333,11	0,19	341,10	6,48	59,48	5,29	548,20	85,00	3,89	327,33	4,49	91,11	2,06	675,89	

Elaborado por:

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

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