



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 17853 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 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 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		ARROZ COLORIDO + FEIJÃO OVOS MEXIDOS HORTIFRUTI						ARROZ BRANCO ESTROGONOFE DE CARNE HORTIFRUTI						ARROZ BRANCO QUIBE DE ASSADEIRA HORTIFRUTI						MACARRÃO AO MOLHO ATUM AO MOLHO 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)						
		297	9,68	1,36	61,54	4,64		311	21,35	3,18	49,14	3,15		286	22,91	1,71	44,73	5,62		347	25,59	3,82	52,58	2,69		503	22,68	17,27	64,32	6,25						
		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(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	Ca(mg)	Fe(mg)	Mg(mg)	Zn(mg)	Na(mg)
		0,40	0,88	48,60	3,93	55,99	0,70	79,20	1,26		39,69	3,66	50,42	3,66	115,80	3,78	2,02	38,05	2,77	56,35	3,06	152,10	10,71	0,19	29,62	5,90	55,62	4,07	351,35	3,15		119,01	6,62	116,26	1,55	332,79
Sem	Cardápio	Segunda						Terça						Quarta						Quinta						Sexta										
	Data	09/set						10/set						11/set						12/set						13/set										
2		ARROZ BRANCO + LENTILHA OVOS AO MOLHO						ARROZ BRANCO ALMONDEGAS AO FORNO HORTIFRUTI						MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO CARNE MOIDA HORTIFRUTI						ARROZ DE FORNO COM ATUM HORTIFRUTI						ARROZ BRANCO + FEIJÃO CARNE DE PANELA HORTIFRUTI										
		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)						
		334	9,84	1,42	70,34	7,17		400	28,28	3,43	64,07	6,06		257	8,63	11,97	28,60	1,58		347	25,59	3,82	52,58	2,69		525	22,47	17,39	69,55	8,46						
		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	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(ug)	Vit C(mg)	Ca(mg)	Fe(mg)	Mg(mg)	Zn(mg)	Na(mg)
		0,40	0,88	55,10	4,04	60,32	1,56	79,20	1,26		116,49	7,00	110,59	4,01	121,11		0,59	13,67	1,14	23,42	1,07	449,07	10,71	0,19	29,62	5,90	55,62	4,07	351,35	3,15	2,02	78,37	4,91	112,41	1,42	392,76
Sem	Cardápio	Segunda						Terça						Quarta						Quinta						Sexta										
	Data	16/set						17/set						18/set						19/set						20/set										
3		ARROZ COLORIDO OVOS COZIDOS HORTIFRUTI						ARROZ BRANCO CARNE DE PANELA						ARROZ BRANCO + LENTILHA POLENTA COM CARNE MOIDA HORTIFRUTI						ARROZ COLORIDO + FEIJÃO CUSCUZ COM ATUM HORTIFRUTI						MACARRÃO AO MOLHO ROSÊ CARNE ASSADA HORTIFRUTI										
		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)						
		297	9,68	1,36	61,54	4,64		311	21,35	3,18	49,14	3,15		286	22,91	1,71	44,73	5,62		347	25,59	3,82	52,58	2,69		503	22,68	17,27	64,32	6,25						
		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(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(ug)	Vit C	Ca(mg)	Fe(mg)	Mg(mg)	Zn(mg)	Na(mg)
		0,40	0,88	48,60	3,93	55,99	0,70	79,20	1,26		39,69	3,66	50,42	3,66	115,80	3,78	2,02	38,05	2,77	56,35	3,06	152,10	10,71	0,19	29,62	5,90	55,62	4,07	351,35	3,15		119,01	6,62	116,26	1,55	332,79
Sem	Cardápio	Segunda						Terça						Quarta						Quinta						Sexta										
	Data	23/set						24/set						25/set						26/set						27/set										
		ARROZ COLORIDO						ARROZ BRANCO						ARROZ BRANCO						ARROZ BRANCO + LENTILHA						MACARRÃO AO MOLHO										

4	Sem	Cardápio	OMELETE DE FORNO HORTIFRUTI							CASSULÊ DE FEIJÃO BRANCO HORTIFRUTI							PANQUECA DE ARROZ COM CARNE HORTIFRUTI							FAROFA TEMPERADA CARNE DE PANELA							ATUM AO MOLHO HORTIFRUTI						
			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(µg)	Vit C(mg)	Ca(mg)	Fe(mg)	Mg(mg)	Zn(mg)	Na(mg)	Vit A(µg)	Vit C	Ca(mg)	Fe(mg)	Mg(mg)	Zn(mg)	Na(mg)	Vit A(µg)	Vit C	Ca(mg)	Fe(mg)	Mg(mg)	Zn(mg)	Na(mg)	Vit A(µg)	Vit C(µg)	Ca(mg)	Fe(mg)	Mg(mg)	Zn(mg)	Na(mg)	Vit A(µg)	Vit C(mg)	Ca(mg)	Fe(mg)	Mg(mg)	Zn(mg)	Na(mg)
			493	18,29	9,87	82,69	7,17			400	28,28	3,43	64,07	6,06			175	16,19	1,32	24,57	0,50			347	25,59	3,82	52,58	2,69			525	22,47	17,39	69,55	8,46		
			322,40	3,68	351,50	4,19	60,32	2,65	199,45	1,26		116,49	7,00	110,59	4,01	121,11	3,78		1,89	1,14	0,03	2,84	86,82	10,71	0,19	29,62	5,90	55,62	4,07	351,35	3,15	2,02	78,37	4,91	112,41	1,42	392,76
			Segunda							Terça							Quarta							Quinta							Sexta						
			30/set							01/out							02/out							03/out							04/out						
			ARROZ COLORIDO OVOS COZIDOS HORTIFRUTI							ARROZ BRANCO ESTROGONOFE DE CARNE HORTIFRUTI							ARROZ COLORIDO + FEIJÃO CUSCUZ COM ATUM HORTIFRUTI							MACARRÃO AO MOLHO ROSÊ CARNE ASSADA HORTIFRUTI							ARROZ BRANCO + LENTILHA 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)		
			297	9,68	1,36	61,54	4,64			311	21,35	3,18	49,14	3,15			286	22,91	1,71	44,73	5,62			347	25,59	3,82	52,58	2,69			503	22,68	17,27	64,32	6,25		
			Vit A(µg)	Vit C(mg)	Ca(mg)	Fe(mg)	Mg(mg)	Zn(mg)	Na(mg)	Vit A(µg)	Vit C	Ca(mg)	Fe(mg)	Mg(mg)	Zn(mg)	Na(mg)	Vit A(µg)	Vit C(mg)	Ca(mg)	Fe(mg)	Mg(mg)	Zn(mg)	Na(mg)	Vit A(µg)	Vit C(µg)	Ca(mg)	Fe(mg)	Mg(mg)	Zn(mg)	Na(mg)	Vit A(µg)	Vit C(mg)	Ca(mg)	Fe(mg)	Mg(mg)	Zn(mg)	Na(mg)
			0,40	0,88	48,60	3,93	55,99	0,70	79,20	1,26		39,69	3,66	50,42	3,66	115,80	3,78	2,02	38,05	2,77	56,35	3,06	152,10	10,71	0,19	29,62	5,90	55,62	4,07	351,35	3,15		119,01	6,62	116,26	1,55	332,79

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.

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