



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 17855 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 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 03

AMERICANA, BRAGANÇA PAULISTA, CAMPONAS OESTE, CAPIVARI, CARAGUATATUBA, GUARATINGUETA, ITAQUAQUECETUBA, JACAREI, 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, TAUBATÉ.

Sem	Cardápio	Segunda						Terça						Quarta						Quinta						Sexta										
	Data	16/set						17/set						18/set						19/set						20/set										
		ARROZ COLORIDO OVOS MEXIDOS HORTIFRUTI						MACARRÃO AO MOLHO ALMONDEGAS AO FORNO HORTIFRUTI						ARROZ BRANCO + LENTILHA CARNE DE PANELA FAROFA TEMPERADA						ARROZ DE FORNO COM ATUM HORTIFRUTI						ARROZ BRANCO + FEIJÃO CARIOCA ALMONDEGAS 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)						
		476	12,84	5,22	94,34	8,00		769	24,74	27,32	106,00	5,26		311	21,35	3,18	49,14	3,15		516	17,53	15,72	76,08	4,00		722	28,43	19,63	107,97	7,41						
		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)							
		0,40	1,64	69,11	4,96	64,17	1,56	142,10	6,01	4,21	376,95	5,16	68,92	3,11	711,88	1,26	39,69	3,66	50,42	3,66	115,80	10,71	0,19	56,49	6,32	70,28	2,44	764,30	9,16	0,11	67,83	6,52	109,21	1,91	426,37	
Sem	Cardápio	Segunda						Terça						Quarta						Quinta						Sexta										
	Data	23/set						24/set						25/set						26/set						27/set										
		ARROZ COLORIDO OVOS AO MOLHO HORTIFRUTI						ARROZ BRANCO + LENTILHA ALMONDEGA AO FORNO HORTIFRUTI						MACARRÃO AO MOLHO CARNE DE PANELA HORTIFRUTI						ARROZ BRANCO + FEIJÃO QUIBE DE ATUM HORTIFRUTI						ARROZ BRANCO + LENTILHA ALMONDEGAS AO FORNO FAROFA TEMPERADA										
		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)						
		493	18,29	9,87	82,69	7,17		377	11,34	13,23	53,17	4,22		311	21,35	3,18	49,14	3,15		414	15,58	13,88	56,61	3,76		414	15,75	17,01	49,39	3,34						
		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)							
		322,40	3,68	351,50	4,19	60,32	2,65	199,45	0,59	51,47	3,66	61,22	1,89	449,07	1,26	39,69	3,66	50,42	3,66	115,80	10,71	0,19	41,41	5,90	66,42	2,31	684,62	3,15		42,21	3,28	56,09	1,20	327,48		
Sem	Cardápio	Segunda						Terça						Quarta						Quinta						Sexta										
	Data	30/set						01/out						02/out						03/out						04/out										
		ARROZ BRANCO + FEIJÃO CARIOCA ALMONDEGAS AO MOLHO HORTIFRUTI						MACARRÃO AO MOLHO ROSÉ ATUM REFOGADO HORTIFRUTI						ARROZ COLORIDO OVOS COLORIDOS HORTIFRUTI						ARROZ BRANCO ALMONDEGA AO MOLHO HORTIFRUTI						ARROZ BRANCO + LENTILHA CARNE AO MOLHO FAROFA TEMPERADA										
		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		330	6,89	3,10	68,57	3,39		479	13,19	15,07	72,60	4,46		414	15,58	13,88	56,61	3,76		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)							
		0,40	0,88	55,10	4,04	60,32	1,56	79,20	6,01	0,11	52,88	2,95	41,68	0,95	154,60	6,01	0,70	66,55	4,09	65,08	2,02	525,67	10,71	0,19	41,41	5,90	66,42	2,31	684,62	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 ALMONDEGAS AO MOLHO FAROFA TEMPERADA BOLO DE CENOURA							ARROZ COLORIDO + LENTILHA OMELETE DE FORNO HORTIFRUTI							MACARRÃO AO MOLHO ROSÊ ALMONDEGA AO FORNO HORTIFRUTI							ARROZ BRANCO ATUM AO MOLHO HORTIFRUTI							ARROZ BRANCO ALMONDEGAS AO FORNO HORTIFRUTI BOLO DE MARACUJÁ COM COBERTURA*						
		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			478	13,19	15,01	72,60	2,57			377	11,34	13,23	53,17	4,22			265	9,28	1,91	52,58	2,69			414	15,75	17,01	49,39	3,34		
		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	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	55,10	4,04	60,32	1,56	79,20	6,01	0,70	66,55	4,09	64,45	1,21	525,67		0,59	51,47	3,66	61,22	1,89	449,07	10,71	0,19	27,73	4,77	43,02	1,24	313,55	3,15		42,21	3,28	56,09	1,20	327,48
Sem	Cardápio	Segunda							Terça							Quarta							Quinta							Sexta						
	Data	14/out							15/out							16/out							17/out							18/out						
		ARROZ BRANCO CARNE DE PANELA FAROFA TEMPERADA							ARROZ BRANCO ISCAS DE CARNE DE BOVINA HORTIFRUTI							ARROZ COLORIDO ATUM AO MOLHO HORTIFRUTI BOLO DE BAUNILHA							ARROZ BRANCO ALMONDEGAS AO MOLHO FAROFA TEMPERADA							ARROZ COLORIDO OVOS COZIDOS 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)		
		333	9,84	1,36	70,34	5,28			228	5,04	1,26	49,14	3,15			377	11,34	13,23	53,17	4,22			265	9,28	1,91	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	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	Ca(mg)	Fe(mg)	Mg(mg)	Zn(mg)	Na(mg)
		0,40	0,88	55,10	4,04	59,69	0,74	79,20			37,80	2,53	37,82	0,82	78,00		0,59	51,47	3,66	61,22	1,89	449,07	10,71	0,19	27,73	4,77	43,02	1,24	313,55	3,15		42,21	3,28	55,46	0,38	327,48

1. BOLO COM COBERTURA * - No recetário está disponível as opções para a cobertura do bolo

Elaborado por:

THAMIRYS MIRANDA CRN: 55493
Assessor II
PRISCILA GALDINO CRN: 15672
Agente Técnico 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

