



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 2.**

AGRUPAMENTO 02

BOTUCATU, DIADEMA, ITAPECERICA DA SERRA, ITAPETININGA, ITARARÉ, ITÚ, MAUÁ, MARACATU, REGISTRO, SANTO ANDRÉ, SANTOS, SÃO VERNARDO DO CAMPO, SÃO ROQUE, SOROCABA, SUL1, SUL 2, SUL 3, TABOÃO DA SERRA, VOTORANTIM

Sem	Cardápio	Segunda								Terça								Quarta								Quinta								Sexta							
	Data	09/set								10/set								11/set								12/set								13/set							
1		ARROZ COLORIDO + LENTILHA 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 ESTROGONOFE DE CARNE 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)									
		333	9,84	1,36	70,34	5,28				576	19,79	21,62	75,45	2,33					323	25,13	3,18	48,51	1,51					347	25,59	3,82	52,58	2,69									
		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	59,69	0,74	79,20		322,40	3,39	347,87	3,81	60,59	2,16	569,32		10,71		23,94	5,55	49,16	4,03	125,25		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							
2		ARROZ COLORIDO OVOS AO MOLHO HORTIFRUTI								ARROZ BRANCO + LENTILHA CARNE DE PANELA HORTIFRUTI								MACARRÃO AO MOLHO ALMONDEGA AO FORNO HORTIFRUTI								ARROZ BRANCO + FEIJÃO QUIBE DE ATUM HORTIFRUTI								ARROZ BRANCO + LENTILHA ISCAS DE CARNE BOVINA 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)									
		492	18,29	9,81	82,69	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									
		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	59,69	1,83	199,45		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							
3		MACARRÃO AO MOLHO ALMONDEGAS AO FORNO HORTIFRUTI								ARROZ COLORIDO OVOS COZIDOS HORTIFRUTI								ARROZ BRANCO + LENTILHA CARNE DE PANELA FAROFA TEMPERADA								MACARRÃO AO MOLHO ROSÊ ATUM REFOGADO HORTIFRUTI								ARROZ BRANCO ALMONDEGA 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)									
		333	9,84	1,36	70,34	5,28				377	11,34	13,17	53,17	2,33					323	25,13	3,18	48,51	1,51					414	15,58	13,88	56,61	3,76									
		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(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	59,69	0,74	79,20		0,59	51,47	3,66	60,59	1,07	449,07		10,71		23,94	5,55	49,16	4,03	125,25		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	30/set	01/out	02/out	03/out	04/out
4		ARROZ BRANCO CARNE DE PANELA FAROFA TEMPERADA	ARROZ COLORIDO + LENTILHA OMELETE DE FORNO HORTIFRUTI	MACARRÃO AO MOLHO ROSÊ ALMONDEGA AO FORNO HORTIFRUTI	ARROZ BRANCO ATUM AO MOLHO HORTIFRUTI	ARROZ BRANCO ESTROGONOFÉ DE CARNE HORTIFRUTI
		KcalProt (g)Lip (g)CHO (g)Fib (g)	KcalProt (g)Lip (g)CHO (g)Fib (g)	KcalProt (g)Lip (g)CHO (g)Fib (g)	KcalProt (g)Lip (g)CHO (g)Fib (g)	KcalProt (g)Lip (g)CHO (g)Fib (g)
		3339,841,3670,345,28	31021,353,1149,141,26	39015,1213,2352,542,58	33421,813,7653,212,44	41315,7516,9549,391,45
		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(mg)Ca(mg)Fe(mg)Mg(mg)Zn(mg)Na(mg)
		0,400,8855,104,0459,690,7479,20	1,2639,693,6649,792,84115,80	10,710,5935,725,5559,962,27458,52	1,260,1945,374,0156,252,88341,90	3,1542,213,2855,460,38327,48
Sem	Cardápio	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	Data	07/out	08/out	09/out	10/out	11/out
5		ARROZ COLORIDO OVOS MEXIDOS HORTIFRUTI	MACARRÃO AO MOLHO ALMONDEGAS AO FORNO HORTIFRUTI	ARROZ BRANCO CARNE DE PANELA FAROFA TEMPERADA	ARROZ ATUM REFOGADO HORTIFRUTI	MACARRÃO ALMONDEGA AO MOLHO HORTIFRUTI SOBREMESA - BOLO DE MARACUJÁ COM COBERTURA
		KcalProt (g)Lip (g)CHO (g)Fib (g)	KcalProt (g)Lip (g)CHO (g)Fib (g)	KcalProt (g)Lip (g)CHO (g)Fib (g)	KcalProt (g)Lip (g)CHO (g)Fib (g)	KcalProt (g)Lip (g)CHO (g)Fib (g)
		3339,841,3670,345,28	37711,3413,1753,172,33	32325,133,1848,511,51	51517,4315,7276,034,00	56317,7618,7980,821,72
		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)
		0,400,8855,104,0459,690,7479,20	0,5951,473,6660,591,07449,07	10,7123,945,5549,164,03125,25	10,710,1956,496,3370,282,44761,22	9,160,1357,293,7260,120,51404,31

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