



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 8º CICLO de distribuição de 2019, Cardápio INTEGRAL, Região 1.**

AGRUPAMENTO 01

CENTRO, CENTRO SUL, GUARULHOS NORTE, GUARULHOS SUL, NORTE 1, NORTE 2

Sem	Cardápio	Segunda								Terça								Quarta								Quinta								Sexta							
	Data	07/out								08/out								09/out								10/out								11/out							
1	Lanche da Manhã	BEBIDA LÁCTEA BISCOITO + GELEIA								BEBIDA LÁCTEA BOLO								BEBIDA LÁCTEA BISCOITO								BEBIDA LÁCTEA BOLO								BEBIDA LÁCTEA BISCOITO							
1	Almoço	ARROZ COLORIDO OVOS MEXIDOS HORTIFRUTI								ARROZ BRANCO ESTROGONOFFE DE CARNE HORTIFRUTI								ARROZ BRANCO ALMONDEGAS AO FORNO HORTIFRUTI								MACARRÃO AO MOLHO ATUM HORTIFRUTI								ARROZ COLORIDO + LENTILHA FAROFA TEMPERADA CARNE DE PANELA							
1	Lanche da Tarde	BEBIDA LÁCTEA BOLO								BEBIDA LÁCTEA BISCOITO								BEBIDA LÁCTEA BOLO								BEBIDA LÁCTEA 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)							
		904	23,42	16,04	166,61	6,26			901	24,86	27,91	137,49	5,18			843	42,66	19,50	124,13	2,70			831	27,33	26,56	120,77	7,30			1038	38,18	33,02	147,03	7,09							
		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	3,42	310,56	4,60	81,48	1,76	371,15	85,07	3,11	306,93	4,22	82,21	2,91	743,88	69,79	4,76	480,68	4,42	42,25	4,87	411,10	22,36	1,26	126,51	7,20	66,42	2,58	1.123,07	141,70	5,63	571,40	7,93	168,42	3,04	760,63					
Sem	Cardápio	Segunda								Terça								Quarta								Quinta								Sexta							
	Data	14/out								15/out								16/out								17/out								18/out							
2	Lanche da Manhã	BEBIDA LÁCTEA BOLO								BEBIDA LÁCTEA BISCOITO								BEBIDA LÁCTEA BOLO								BEBIDA LÁCTEA BISCOITO								BEBIDA LÁCTEA BOLO							
2	Almoço	ARROZ BRANCO OVOS AO MOLHO HORTIFRUTI								ARROZ BRANCO + LENTILHA ALMONDEGA FAROFA TEMPERADA								MACARRÃO AO MOLHO ISCAS DE CARNE BOVINA HORTI FRUTI								ARROZ BRANCO ALMONDEGAS AO FORNO HORTIFRUTI								ARROZ COLORIDO + FEIJÃO QUIBE DE ATUM HORTIFRUTI							
2	Lanche da Tarde	BEBIDA LÁCTEA BISCOITO + GELEIA								BEBIDA LÁCTEA BOLO								BEBIDA LÁCTEA BISCOITO								BEBIDA LÁCTEA BOLO								BEBIDA LÁCTEA BISCOITO							
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)							
		1012	32,98	20,73	173,43	11,25			1048	33,22	28,79	164,03	7,85			713	33,62	17,35	105,57	1,79			950	31,77	30,41	137,27	6,49			1049	37,40	33,34	149,96	7,71							
		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)					
		28,59	4,45	441,10	6,12	118,09	3,68	496,04	138,55	4,38	564,47	7,71	174,35	3,73	846,77	86,33	2,52	263,35	2,33	33,61	3,86	533,28	138,55	4,36	483,60	7,23	118,58	3,79	1.202,54	88,22	2,52	303,70	6,55	77,15	2,22	248,05					
Sem	Cardápio	Segunda								Terça								Quarta								Quinta								Sexta							
	Data	21/out								22/out								23/out								24/out								25/out							
3	Lanche da Manhã	BEBIDA LÁCTEA BISCOITO + GELEIA								BEBIDA LÁCTEA BOLO								BEBIDA LÁCTEA BISCOITO								BEBIDA LÁCTEA BOLO								BEBIDA LÁCTEA BISCOITO							
3	Almoço	ARROZ BRANCO + LENTILHA CARNE DE PANELA								ARROZ BRANCO OVOS COZIDOS								ARROZ COLORIDO + FEIJÃO ALMONDEGAS AO FORNO								MACARRÃO AO MOLHO ATUM								ARROZ COLORIDO ALMONDEGAS AO FORNO							

		FAROFA TEMPERADA							HORTIFRUTI							HORTIFRUTI							HORTIFRUTI							HORTIFRUTI						
3	Lanche da Tarde	BEBIBA LÁCTEA BOLO							BEBIDA LÁCTEA BISCOITO							BEBIDA LÁCTEA BOLO							BEBIDA LÁCTEA BISCOITO							BEBIDA LÁCTEA 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)		
		990	26,71	19,64	176,51	7,02			901	26,42	28,66	134,22	5,51			874	42,60	20,51	129,82	2,91			799	25,73	24,81	118,29	6,76			1038	38,18	33,02	147,03	7,09		
		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	547,92	85,07	3,11	312,93	4,85	82,21	2,91	869,64	63,78	4,65	465,60	4,00	38,39	4,74	382,66	28,38	1,37	135,59	6,99	70,28	2,71	1.022,67	141,70	5,63	571,40	7,93	168,42	3,04	760,63
Sem	Cardápio	Segunda							Terça							Quarta							Quinta							Sexta						
	Data	28/out							29/out							30/out							31/out							01/nov						
4	Lanche da Manhã	BEBIBA LÁCTEA BOLO							BEBIDA LÁCTEA BISCOITO							BEBIDA LÁCTEA BOLO							BEBIDA LÁCTEA BISCOITO							BEBIDA LÁCTEA BOLO						
4	Almoço	ARROZ BRANCO OVOS AO MOLHO HORTIFRUTI							ARROZ BRANCO + LENTILHA ALMONDEGA FAROFA TEMPERADA							MACARRÃO AO MOLHO ISCAS DE CARNE BOVINA HORTI FRUTI							ARROZ BRANCO ALMONDEGAS AO FORNO HORTIFRUTI							ARROZ COLORIDO + FEIJÃO QUIBE DE ATUM HORTIFRUTI						
4	Lanche da Tarde	BEBIBA LÁCTEA BOLO							BEBIDA LÁCTEA BISCOITO							BEBIDA LÁCTEA BOLO							BEBIDA LÁCTEA BISCOITO							BEBIDA LÁCTEA BOLO						
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)		
		1149	35,68	24,03	197,43	11,85			1048	33,22	28,79	164,03	7,85			713	33,62	17,35	105,57	1,79			928	29,41	29,12	136,94	4,96			1045	36,26	32,16	152,73	6,01		
		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)
		28,59	6,31	457,30	6,72	118,09	3,68	586,04	138,55	4,38	564,47	7,71	174,35	3,73	846,77	86,33	2,52	263,35	2,33	33,61	3,86	533,28	145,69	4,53	492,74	4,94	84,30	2,67	1.048,68	88,03	2,52	282,62	6,03	81,86	2,28	558,54
Sem	Cardápio	Segunda							Terça							Quarta							Quinta							Sexta						
	Data	04/nov							05/nov							06/nov							07/nov							08/nov						
5	Lanche da Manhã	BEBIBA LÁCTEA BOLO							BEBIDA LÁCTEA BISCOITO							BEBIDA LÁCTEA BOLO							BEBIDA LÁCTEA BISCOITO							BEBIDA LÁCTEA BOLO						
5	Almoço	MACARRÃO AO MOLHO ISCAS DE CARNE BOVINA HORTI FRUTI							ARROZ COLORIDO + FEIJÃO OVOS MEXIDOS HORTIFRUTI							ARROZ BRANCO + LENTILHA ALMONDEGA FAROFA TEMPERADA							ARROZ COLORIDO + FEIJÃO QUIBE DE ATUM HORTIFRUTI							ARROZ BRANCO ALMONDEGAS AO FORNO HORTIFRUTI						
5	Lanche da Tarde	BEBIBA LÁCTEA BOLO							BEBIDA LÁCTEA BISCOITO							BEBIDA LÁCTEA 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)		
		856	23,26	16,04	154,61	6,24			883	35,03	17,86	145,46	4,13			909	32,65	29,56	128,16	3,77			766	25,32	23,14	114,17	5,27			1038	38,18	33,02	147,03	7,09		
		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	310,56	4,59	80,68	1,76	370,92	86,33	2,54	295,15	4,22	72,21	4,68	410,84	68,53	5,35	492,46	4,42	53,05	3,10	744,37	41,53	1,64	162,33	6,89	76,40	2,92	906,69	141,70	5,63	571,40	7,93	168,42	3,04	760,63

Elaborado por:

THAMIRYS MIRANDA CRN: 55493

Assessor II

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