



GOVERNO DO ESTADO DE SAO PAULO
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCACAO
COORDENADORIA DE INFRAESTRUTURA E SERVICOS ESCOLARES
DEPARTAMENTO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
CENTRO DE SERVIÇOS DE NUTRIÇÃO

CARDÁPIO DAESC/CENUT Nº 18545 AG. 01/2020

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 1º CICLO de distribuição de 2020, Cardápio INTEGRAL, Região 1.

CARDÁPIO PARA O 1º CICLO / 2020

AGRUPAMENTO 01

CENTRO, CENTRO SUL, GUARULHOS NORTE, GUARULHOS SUL, NORTE 1, NORTE 2, SÃO CARLOS

Sem	Cardápio	Segunda							Terça							Quarta							Quinta							Sexta						
	Data	03/fev							04/fev							05/fev							06/fev							07/fev						
1	Lanche da Manhã	BEBIDA LÁCTEA BISCOITO							BEBIDA LÁCTEA BISCOITO							BEBIDA LÁCTEA BISCOITO							BEBIDA LÁCTEA BISCOITO							BEBIDA LÁCTEA BOLO						
1	Almoço	ARROZ COM FEIJÃO CARNE MOÍDA REFOGADA HORTIFRUTI							ARROZ BRANCO ALMONDEGAS AO MOLHO HORTIFRUTI							MACARRÃO AO MOLHO ATUM							ARROZ COM FEIJÃO OVOS MEXIDOS HORTIFRUTI							ARROZ BRANCO CARNE DE PANELA						
1	Lanche da Tarde	BEBIDA LÁCTEA TORTA SALGADA							BEBIDA LÁCTEA BOLO							BEBIDA LÁCTEA BISCOITO							BEBIDA LÁCTEA BOLO							BEBIDA LÁCTEA BISCOITO						
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)	0	0	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	CHO (g)	Fib (g)			Kcal	Prot (g)	Lip (g)	CHO (g)	Fib (g)		
		835	34,75	18,31	132,71	4,02			756	20,88	23,68	114,91	5,42			740	35,17	15,32	115,25	3,02	0	0	654	23,13	14,71	107,24	6,58			719	35,73	16,26	107,53	2,52		
		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)
		75,01	5,51	257,19	6,87	60,82	3,71	360,41	28,38	3,23	155,85	4,72	65,08	2,29	691,50	75,01	5,51	229,37	5,38	29,88	1,26	605,21	97,37	6,33	310,52	2,39	72,34	1,05	375,14	111,79	2,72	330,59	4,34	71,91	3,88	330,38
Sem	Cardápio	Segunda							Terça							Quarta							Quinta							Sexta						
	Data	10/fev							11/fev							12/fev							13/fev							14/fev						
	Lanche da Manhã	BEBIDA LÁCTEA BISCOITO							BEBIDA LÁCTEA BOLO							BEBIDA LÁCTEA BISCOITO							BEBIDA LÁCTEA BISCOITO							BEBIDA LÁCTEA BISCOITO						
	Almoço	ARROZ COM FEIJÃO PRETO CARNE MOÍDA REFOGADA							ARROZ BRANCO FRANGO AO MOLHO HORTIFRUTI							ARROZ COM FEIJÃO PRETO OMELETE DE FORNO HORTIFRUTI							MACARRÃO ALHO E OLEO CARNE DE PANELA HORTIFRUTI							ARROZ COM FEIJÃO ATUM AO MOLHO HORTIFRUTI						
	Lanche da Tarde	BEBIDA LÁCTEA BOLO							BEBIDA LÁCTEA BISCOITO							BEBIDA LÁCTEA BOLO							BEBIDA LÁCTEA TORTA SALGADA							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)		
		836	36,42	20,33	126,72	6,82			751	30,05	16,01	121,75	2,99			879	28,72	18,39	149,59	10,22			856	41,28	18,58	130,81	3,02			830	39,16	15,86	132,71	4,02		
		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)
		103,39	6,44	327,49	3,76	83,76	4,34	511,52	83,20	6,20	277,31	4,06	61,38	8,75	555,83	110,53	6,60	381,06	5,44	116,26	2,08	436,16	100,61	4,36	276,45	5,36	39,64	3,90	536,11	75,01	5,51	267,01	7,33	67,12	1,26	417,11
Sem	Cardápio	Segunda							Terça							Quarta							Quinta							Sexta						

	Data	17/fev						18/fev						19/fev						20/fev						21/fev											
3	Lanche da Manhã	BEBIDA LÁCTEA BISCOITO						BEBIDA LÁCTEA BOLO						BEBIDA LÁCTEA BISCOITO						BEBIDA LÁCTEA BOLO						BEBIDA LÁCTEA BISCOITO											
	Almoço	ARROZ BRANCO CARNE MOÍDA REFOGADA HORTIFRUTI						MACARRÃO AO MOLHO ATUM HORTIFRUTI						ARROZ COM LENTILHA OVOS COZIDOS HORTIFRUTI						ARROZ COM FEIJÃO ALMONDEGA AO FORNO HORTIFRUTI						ARROZ BRANCO COM FEIJÃO PRETO CARNE COZIDA FAROFA TEMPERADA											
	Lanche da Tarde	BEBIDA LÁCTEA BOLO						BEBIDA LÁCTEA TORTA SALGADA						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)			
		873	33,04	22,97	133,55	4,80			886	40,18	20,33	135,62	3,29			837	26,64	18,16	141,83	8,48			818	27,13	25,31	120,42	4,56			959	44,10	19,66	151,29	7,58			
		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)	
		97,37	6,17	330,25	4,82	61,38	4,80	444,86	97,37	6,17	302,47	5,41	29,88	1,52	689,66	110,93	5,46	355,70	5,21	78,74	2,56	372,08	75,01	6,10	231,17	4,53	39,49	1,63	674,90	104,65	6,44	365,29	6,47	125,97	4,02	492,62	
Sem	Cardápio	Segunda						Terça						Quarta						Quinta						Sexta											
	Data	24/fev						25/fev						26/fev						27/fev						28/fev											
	Lanche da Manhã	CARNAVAL						CARNAVAL						CARNAVAL						BEBIDA LÁCTEA BISCOITO						BEBIDA LÁCTEA BISCOITO											
	Almoço																			MACARRÃO AO MOLHO ATUM HORTIFRUTI						ARROZ COM FEIJÃO PRETO CARNE DE PANELA HORTIFRUTI											
	Lanche da Tarde																			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)			
		740	35,17	15,32	115,25	3,02			999	44,10	19,73	151,29	9,47			75,01	5,51	229,37	5,38	29,88	1,26	605,21	104,65	6,44	365,29	6,47	126,60	4,84	492,62								
		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)	
Sem	Cardápio	Segunda						Terça						Quarta						Quinta						Sexta											
	Data	02/mar						03/mar						04/mar						05/mar						06/mar											
	Lanche da Manhã	BEBIDA LÁCTEA BISCOITO						BEBIDA LÁCTEA BOLO						BEBIDA LÁCTEA BISCOITO						BEBIDA LÁCTEA BOLO						BEBIDA LÁCTEA TORTA SALGADA											
	Almoço	ARROZ BRANCO COM FEIJÃO PRETO OVOS COZIDOS HORTIFRUTI						ARROZ BRANCO CARNE MOÍDA REFOGADA HORTIFRUTI						ARROZ COM LENTILHA PEIXE AO MOLHO HORTIFRUTI						ARROZ BRANCO FRANGO GRELHADO HORTIFRUTI						MACARRÃO ALHO E ÓLEO CARNE DE PANELA											
	Lanche da Tarde	BEBIDA 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)			
		904	28,42	19,51	153,71	8,03			847	33,34	21,72	129,43	3,21			950	45,01	18,60	150,65	3,84			690	29,29	14,31	111,08	4,21			856	41,28	18,58	130,81	3,02			

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)
97,37	8,19	364,52	5,51	109,51	1,05	453,44	110,53	4,58	346,79	4,75	66,87	4,19	427,58	103,39	4,43	327,28	5,78	57,11	0,96	467,45	89,21	4,45	276,19	3,88	65,87	9,70	557,09	100,61	4,36	276,45	5,36	39,64	3,90	536,11

Elaborado por:

FERNANDA SA ALMEIDA CRN:56616

Assessor II - CENUT

PRISCILA GUTUL GALDINO CRN: 15672

Assessor técnico IV - 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