



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 18546 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 2.

CARDÁPIO PARA O 1º CICLO / 2020

AGRUPAMENTO 01

APIAI, CAIERAS, CARAPICUIBA, CATANDUVA, CENTRO OESTE, FERNANDOPOLIS, ITAPEVI, JOSÉ BONIFÁCIO, MIRANTE DO PARANAPANEMA, OSASCO, SÃO JOSÉ DO RIO PRETO

Sem	Cardápio	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta																														
	Data	03/fev	04/fev	05/fev	06/fev	07/fev																														
1	Lanche da Manhã	BISCOITO BEBIDA LÁCTEA	BOLO BEBIDA LÁCTEA	BISCOITO BEBIDA LÁCTEA	BOLO BEBIDA LÁCTEA	BOLO BEBIDA LÁCTEA																														
1	Almoço	ARROZ BRANCO COM FEIJÃO CARIOCA CARNE MOIDA REFOGADA HORTIFRUTI	ARROZ COM FEIJÃO PRETO ALMONDEGAS AO MOLHO	MACARRÃO ALHO E OLEO ATUM AO MOLHO HORTIFRUTI	ARROZ COM FEIJÃO PRETO OMETELE DE FORNO HORTIFRUTI	ARROZ BRANCO COM LENTILHA CARNE GRELHADA HORTIFRUTI																														
1	Lanche da Tarde	BOLO BEBIDA LÁCTEA	BISCOITO BEBIDA LÁCTEA	BOLO BEBIDA LÁCTEA	BISCOITO BEBIDA LÁCTEA	TORTA SALGADA BEBIDA LÁCTEA																														
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)		
		835	34,75	18,31	132,71	4,02			879	27,60	24,06	138,07	10,57			609	32,59	11,72	93,35	2,33			654	23,13	14,71	107,24	6,58			982	39,76	23,38	153,07	6,17		
		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	5,28	192,03	6,35	121,41	2,52	756,80	75,01	3,65	213,17	4,77	29,86	1,25	448,91	97,37	6,33	310,52	2,39	72,34	1,05	375,14	97,37	6,18	330,29	6,90	61,45	4,80	444,86
Sem	Cardápio	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta																														
	Data	10/fev	11/fev	12/fev	13/fev	14/fev																														
2	Lanche da Manhã	BISCOITO BEBIDA LÁCTEA	BISCOITO BEBIDA LÁCTEA	BISCOITO BEBIDA LÁCTEA	BISCOITO BEBIDA LÁCTEA	BISCOITO BEBIDA LÁCTEA																														
	Almoço	ARROZ BRANCO STROGONOFFE DE FRANGO HORTIFRUTI	ARROZ DE FORNO COM ATUM HORTIFRUTI	ARROZ BRANCO COM FEIJÃO CARIOCA OVOS MEXIDOS HORTIFRUTI	ARROZ BRANCO CARNE MOIDA REFOGADA HORTIFRUTI	ARROZ BRANCO COM LENTILHA CARNE DE PANELA FAROFA TEMPERADA																														
	Lanche da Tarde	BOLO BEBIDA LÁCTEA	BISCOITO BEBIDA LÁCTEA	BOLO BEBIDA LÁCTEA	TORTA SALGADA BEBIDA LÁCTEA	BISCOITO BEBIDA LÁCTEA																														
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)		
		716	31,59	18,06	106,87	1,83			879	43,07	15,89	140,97	8,24			876	28,72	18,42	148,95	6,48			852	36,31	20,44	130,81	3,02			843	46,23	16,70	127,06	7,90		

		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)		
		111,58	5,12	311,49	1,40	28,07	9,15	641,54	75,01	7,52	287,39	8,77	122,74	2,68	491,96	110,53	4,59	344,93	5,89	60,00	1,86	370,89	99,35	4,36	276,45	5,17	34,60	4,22	555,01	111,79	4,74	351,00	7,86	127,60	5,30	405,11		
Sem	Cardápio	Segunda							Terça							Quarta							Quinta							Sexta								
	Data	17/fev							18/fev							19/fev							20/fev							21/fev								
3	Lanche da Manhã	BISCOITO BEBIDA LÁCTEA							BOLO BEBIDA LÁCTEA							TORTA SALGADA BEBIDA LÁCTEA							BOLO BEBIDA LÁCTEA							BISCOITO BEBIDA LÁCTEA								
	Almoço	ARROZ BRANCO COM FEIJÃO CARIOCA CARNE MOIDA REFOGADA HORTIFRUTI							MACARRÃO ALHO E OLEO ATUM AO MOLHO HORTIFRUTI							ARROZ COM LENTILHA OMELETE DE FORNO HORTIFRUTI							ARROZ BRANCO FAROFA TEMPERADA ALMONDEGA AO MOLHO HORTIFRUTI							ARROZ COM FEIJÃO PRETO CARNE CARNE DE PANELA HORTIFRUTI								
	Lanche da Tarde	BOLO BEBIDA LÁCTEA							BISCOITO BEBIDA LÁCTEA							BISCOITO BEBIDA LÁCTEA							BISCOITO BEBIDA LÁCTEA							BOLO BEBIDA LÁCTEA								
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)				
		982	39,76	23,38	153,07	6,17			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	6,18	330,29	6,90	61,45	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	Quinta							Quinta							Quinta							Quinta							Sexta								
	Data	27/fev							27/fev							27/fev							27/fev							28/fev								
4	Lanche da Manhã	CARNIVAL														BOLO BEBIDA LÁCTEA							BISCOITO BEBIDA LÁCTEA															
4	Almoço															MACARRÃO AO MOLHO ATUM REFOGADO HORTIFRUTI							ARROZ BRANCO COM FEIJÃO PRETO CARNE AO MOLHO HORTIFRUTI															
4	Lanche da Tarde															BISCOITO BEBIDA LÁCTEA							BOLO BEBIDA LÁCTEA															
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			957	44,10	19,76	150,65	5,73			75,01	5,51	229,37	5,38	29,88	1,26	605,21	104,65	4,43	329,17	6,91	70,34	4,62	427,35									
		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								
5	Lanche da Manhã	BISCOITO BEBIDA LÁCTEA							BISCOITO BEBIDA LÁCTEA							BOLO BEBIDA LÁCTEA							BOLO BEBIDA LÁCTEA							BISCOITO BEBIDA LÁCTEA								

