



**GOVERNO DO ESTADO DE SAO PAULO**  
**SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCACAO**  
**COORDENADORIA DE INFRAESTRUTURA E SERVICOS ESCOLARES**  
**DEPARTAMENTO DE ALIMENTACAO ESCOLAR**  
**CENTRO DE SERVICOS DE NUTRICAO**

**CARDÁPIO DAESC/CENUT Nº 18660 AG. 02/2020**

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 2º CICLO de distribuição de 2020, Cardápio INDIGENA, Região 2.

**CARDÁPIO PARA O 2º CICLO / 2020**

**AGRUPAMENTO 02**

**ARARAQUARA, BARRETOS, RIBEIRÃO PRETO, SERTÃOZINHO**

Sem	Cardápio	Segunda						Terça						Quarta						Quinta						Sexta											
	Data	<b>16/mar</b>						<b>17/mar</b>						<b>18/mar</b>						<b>19/mar</b>						<b>20/mar</b>											
1		ARROZ COM FEIJÃO CARNE DE PANELA FAROFA TEMPERADA						ARROZ COM FEIJÃO PRETO FRANGO AO MOLHO HORTIFRUTI						MACARRÃO AO MOLHO CARNE MOIDA REFOGADA HORTIFRUTI						ARROZ COM FEIJÃO ATUM AO MOLHO HORTIFRUTI						ARROZ COM FEIJÃO 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)							
		319	20,67	5,47	46,68	6,59		409	25,10	3,55	69,08	2,75		346	21,00	5,49	53,09	1,89		367	26,55	3,19	58,10	11,82		292	10,80	1,87	58,10	11,82							
		Vit A	Vit C	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	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	Ca(mg)	Fe(mg)	Mg(mg)	Zn(mg)	Na(mg)	
		1,44	39,36	2,56	67,20	0,93	330,12	8,19	1,97	1,28	4,83	58,31	9,42	334,69	12,60		23,94	5,36	44,12	4,35	332,25	35,91		49,52	3,94	51,05	0,70	191,40			37,80	2,53	37,19	0,00	78,00		
Sem	Cardápio	Segunda						Terça						Quarta						Quinta						Sexta											
	Data	<b>23/mar</b>						<b>24/mar</b>						<b>25/mar</b>						<b>26/mar</b>						<b>27/mar</b>											
2		ARROZ COM FEIJÃO CARNE MOIDA AO MOLHO FAROFA TEMPERADA						ARROZ COM FEIJÃO PRETO ALMONDEGAS AO MOLHO HORTIFRUTI						ARROZ COM FEIJÃO CARNE GRELHADA FAROFA TEMPERADA						MACARRÃO AO MOLHO OMELETE DE FORNO* HORTIFRUTI						ARROZ COM FEIJÃO CARNE MOIDA REFOGADA 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)							
		425	22,91	5,40	71,25	7,35		487	18,17	13,69	72,80	5,58		319	20,67	5,47	46,68	6,59		246	7,77	1,08	51,20	1,64		372	22,14	5,65	58,10	11,82							
		Vit A	Vit C	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	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	Ca(mg)	Fe(mg)	Mg(mg)	Zn(mg)	Na(mg)	
		1,89	1,44	39,36	2,56	67,20	0,93	134,82		1,87	51,47	5,75	74,15	3,12	453,76		1,44	39,36	2,56	67,20	0,93	330,12	39,06		0,20	2,65	0,02	0,00	266,10	1,89		39,69	3,47	44,75	3,15	134,70	
Sem	Cardápio	Segunda						Terça						Quarta						Quinta						Sexta											
	Data	<b>30/mar</b>						<b>31/mar</b>						<b>01/abr</b>						<b>02/abr</b>						<b>03/abr</b>											
3		ARROZ COM FEIJÃO OVOS MEXIDOS* HORTIFRUTI						MACARRÃO AO MOLHO CARNE DE PANELA HORTIFRUTI						ARROZ COM LENTILHA PEIXE AO FORNO HORTIFRUTI						ARROZ COM FEIJÃO PRETO FRANGO AO MOLHO FAROFA TEMPERADA						ARROZ COM FEIJÃO ATUM ACEBOLADO											
		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)							
		292	10,80	1,87	58,10	11,82		346	21,00	5,49	53,09	1,89		253	24,19	0,98	36,97	3,88		409	25,10	3,55	69,08	2,75		226	8,86	0,43	46,68	6,59							
		Vit A	Vit C	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	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	Ca(mg)	Fe(mg)	Mg(mg)	Zn(mg)	Na(mg)	
				37,80	2,53	37,19	0,00	78,00	12,60		23,94	5,36	44,12	4,35	332,25	0,40	0,88	10,80	1,41	18,82	0,70	157,10	8,19	1,97	1,28	4,83	58,31	9,42	334,69			1,44	39,36	2,56	67,20	0,93	78,12
Sem	Cardápio	Segunda						Terça						Quarta						Quinta						Sexta											
	Data	<b>06/abr</b>						<b>07/abr</b>						<b>08/abr</b>						<b>09/abr</b>						<b>10/abr</b>											

4	ARROZ COM FEIJÃO PEIXE AO FORNO HORTIFRUTI							ARROZ COM FEIJÃO OVOS COZIDOS* HORTIFRUTI							ARROZ COM FEIJÃO PRETO CARNE MOIDA REFOGADA FAROFA TEMPERADA							MACARRÃO AO MOLHO ALMONDEGAS AO FORNO HORTIFRUTI BOLO COM COBERTURA*							Feriado ou Expediente Suspenso
	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)			
	249	25,31	1,49	33,53	11,06			312	11,44	1,62	63,01	7,13			372	22,14	5,65	58,10	11,82			397	14,70	13,36	54,60	5,74			
Vit A	Vit C	Ca	Fe(mg)	Mg(mg)	Zn(mg)	Na(mg)	Vit A	Vit C(ug)	Ca(ug)	Fe(ug)	Mg(ug)	Zn(ug)	Na(mg)	Vit A(μI)	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)		
			0,01	0,02	0,00	155,90		1,44	39,36	2,56	67,20	0,93	78,00	1,89		39,69	3,47	44,75	3,15	134,70		0,59	13,67	4,10	23,42	1,07	637,17		

Elaborado por:

Obs: Para as DES que não possuem ata de ovos, as escolas receberam extra de carne congelada.\*

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

FERNANDA SÁ ALMEIDA CRN: 56616

Assessor II

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