



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 18641 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 2º CICLO de distribuição de 2020, Cardápio INTEGRAL, Região 1.

CARDÁPIO PARA O 2º 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	09/mar							10/mar							11/mar							12/mar							13/mar						
1	Lanche da Manhã	BISCOITO BEBIDA LÁCTEA							BISCOITO BEBIDA LÁCTEA							BISCOITO BEBIDA LÁCTEA							BOLO BEBIDA LÁCTEA							BISCOITO BEBIDA LÁCTEA						
1	Almoço	ARROZ COM FEIJÃO ALMONDEGAS AO MOLHO HORTIFRUTI							MACARRÃO AO MOLHO CARNE MOIDA REFOGADA HORTIFRUTI							ARROZ COM FEIJÃO OMELETE DE FORNO HORTIFRUTI							ARROZ COM FEIJÃO ATUM AO MOLHO							ARROZ COM FEIJÃO FRANGO AO MOLHO HORTIFRUTI						
1	Lanche da Tarde	BISCOITO BEBIDA LÁCTEA							BOLO BEBIDA LÁCTEA							BOLO BEBIDA LÁCTEA							BISCOITO BEBIDA LÁCTEA							BOLO 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)		
		1193	43,99	39,28	165,90	9,66			964	40,55	22,64	149,52	10,48			823	25,57	18,32	138,98	3,11			795	40,91	15,63	122,59	9,86			790	38,39	16,14	122,91	8,10		
		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	7,70	628,23	5,19	76,59	2,99	813,05	97,37	4,31	320,05	4,85	61,38	4,80	388,33	97,37	4,31	293,59	5,67	49,41	1,71	509,83	103,20	2,56	307,68	4,62	76,25	2,53	360,89	111,39	3,26	318,01	3,43	69,95	9,21	499,49
Sem	Cardápio	Segunda							Terça							Quarta							Quinta							Sexta						
	Data	16/mar							17/mar							18/mar							19/mar							20/mar						
2	Lanche da Manhã	BISCOITO BEBIDA LÁCTEA							BOLO BEBIDA LÁCTEA							BISCOITO BEBIDA LÁCTEA							BOLO BEBIDA LÁCTEA							BISCOITO BEBIDA LÁCTEA						
2	Almoço	ARROZ COM FEIJÃO OVOS MEXIDOS HORTIFRUTI							ARROZ COM FEIJÃO ALMONDEGAS AO FORNO FAROFA TEMPEDA							ARROZ COM FEIJÃO STROGONOFF DE FRANGO HORTIFRUTI							MACARRÃO AO MOLHO CARNE MOIDA REFOGADA HORTIFRUTI							ARROZ COM FEIJÃO ATUM AO MOLHO HORTIFRUTI						
2	Lanche da Tarde	BOLO BEBIDA LÁCTEA							BISCOITO BEBIDA LÁCTEA							BISCOITO BEBIDA LÁCTEA							BISCOITO BEBIDA LÁCTEA							BOLO 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)		
		885	29,21	18,86	149,52	10,48			1092	36,09	30,87	167,56	5,39			956	42,44	20,75	149,83	10,61			732	32,83	17,48	110,79	2,48			794	40,91	15,57	122,59	7,97		
		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	4,31	318,16	3,91	53,82	1,65	331,63	97,37	6,19	331,83	7,13	89,52	3,13	697,61	105,56	5,01	340,21	4,13	62,01	9,84	583,63	103,20	2,56	260,25	4,28	32,15	4,17	492,29	103,20	2,56	307,68	4,62	75,62	1,71	360,89

Sem	Cardápio	Segunda						Terça						Quarta						Quinta						Sexta										
	Data	23/mar						24/mar						25/mar						26/mar						27/mar										
3	Lanche da Manhã	BOLO BEBIDA LÁCTEA						BISCOITO BEBIDA LÁCTEA						BISCOITO BEBIDA LÁCTEA						BISCOITO BEBIDA LÁCTEA						BISCOITO BEBIDA LÁCTEA										
3	Almoço	MACARRÃO AO MOLHO FRANGO AO MOLHO HORTIFRUTI						ARROZ COM FEIJÃO OVOS COZIDOS HORTIFRUTI						ARROZ COM LENTILHA PEIXE ASSADO HORTIFRUTI						ARROZ COM FEIJÃO ALMONDEGA AO MOLHO FAROFA TEMPERADA						ARROZ COM FEIJÃO PRETO CARNE MOIDA REFOGADA HORTIFRUTI										
3	Lanche da Tarde	BISCOITO BEBIDA LÁCTEA						BOLO BEBIDA LÁCTEA						TORTA BEBIDA LÁCTEA						BISCOITO BEBIDA LÁCTEA						BISCOITO 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)						
		791	38,39	16,20	122,91	9,99		817	25,54	18,26	137,72	3,11		908	44,22	17,52	143,25	7,82		1067	35,64	30,83	161,80	11,78		994	40,07	22,71	157,38	4,09						
		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)
		111,39	3,26	318,01	3,43	70,58	10,03	499,49	97,37	4,31	280,56	4,03	16,02	0,83	519,73	99,75	5,24	322,96	5,50	83,64	2,59	401,01	97,37	4,91	331,83	5,04	77,22	2,72	702,82	97,37	7,45	330,25	6,91	73,68	5,21	482,85
Sem	Cardápio	Segunda						Terça						Quarta						Quinta						Sexta										
	Data	30/mar						31/mar						01/abr						02/abr						03/abr										
4	Lanche da Manhã	BISCOITO BEBIDA LÁCTEA						BISCOITO BEBIDA LÁCTEA						BISCOITO BEBIDA LÁCTEA						BISCOITO BEBIDA LÁCTEA						BISCOITO BEBIDA LÁCTEA										
4	Almoço	ARROZ COM FEIJÃO PRETO OMELETE DE FORNO HORTIFRUTI						ARROZ COM FEIJÃO CARNE MOIDA REFOGADA						ARROZ COM FEIJÃO ATUM HORTIFRUTI						ARROZ COM FEIJÃO PEXE AO MOLHO HORTIFRUTI						MACARRÃO AO MOLHO CARNE BOVINA HORTIFRUTI										
4	Lanche da Tarde	BISCOITO BEBIDA LÁCTEA						BISCOITO BEBIDA LÁCTEA						BISCOITO BEBIDA LÁCTEA						BISCOITO BEBIDA LÁCTEA						BISCOITO 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)						
		909	29,63	18,84	155,28	4,09		963	40,55	22,58	149,52	8,59		884	29,21	18,80	149,52	8,59		961	46,43	19,68	149,52	10,48		887	38,77	20,08	137,72	3,11						
		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	5,59	318,16	5,99	66,12	2,06	336,32	97,37	4,31	320,05	4,85	60,75	3,98	388,33	97,37	4,31	318,16	3,91	53,19	0,83	331,63	97,37	4,31	318,16	3,90	53,80	1,65	331,53	97,37	4,31	281,82	5,17	27,99	2,34	559,42

Elaborado por:

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

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