



**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 18633 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 REGULAR,,MAIS EDUCAÇÃO - REFEIÇÃO,,ETEC - REFEIÇÃO,,NOVOTEC - REFEIÇÃO, 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	<b>09/mar</b>						<b>10/mar</b>						<b>11/mar</b>						<b>12/mar</b>						<b>13/mar</b>										
1		ARROZ COM FEIJÃO ALMONDEGAS AO MOLHO HORTIFRUTI						MACARRÃO AO MOLHO CARNE MOIDA REFOGADA HORTIFRUTI						ARROZ COM FEIJÃO PRETO OMELETE DE FORNO* HORTIFRUTI						ARROZ COM FEIJÃO ATUM AO MOLHO HORTIFRUTI						ARROZ COM FEIJÃO FRANGO AO MOLHO										
		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)						
		462	17,74	13,66	67,04	10,09		417	23,21	5,44	68,77	2,62		338	11,87	1,72	68,77	4,51		367	26,55	3,19	58,10	11,82		384	24,67	3,58	63,32	9,14						
		Vit A	Vit C(mg)	Ca(mg)	Fe(mg)	Mg(mg)	Zn(mg)	Na(mg)	Vit A(Ui)	Vit C(mg)	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)	Vit A(Ui)	Vit C	Ca(mg)	Fe(mg)	Mg(mg)	Zn(mg)	Na(mg)	Vit A(Ug)	Vit C(ug)	Ca(mg)	Fe(mg)	Mg(mg)	Zn(mg)	Na(mg)
		0,59	51,47	3,66	61,22	1,89	449,07	1,89	1,28	1,28	5,56	57,68	4,38	139,39	1,28	37,80	4,61	50,75	2,05	82,69	35,91		49,52	3,94	51,05	0,70	191,40	8,19	1,44	59,85	2,75	46,01	9,01	330,00		
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>										
2		ARROZ COM FEIJÃO OVOS MEXIDOS* HORTIFRUTI						ARROZ COM FEIJÃO PRETO ALMONDEGAS AO FORNO HORTIFRUTI						ARROZ BRANCO STROGONOFF DE FRANGO						MACARRÃO AO MOLHO CARNE MOIDA REFOGADA HORTIFRUTI						ARROZ COM FEIJÃO ATUM ACEBOLADO 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)						
		312	11,44	1,62	63,01	7,13		487	18,17	13,69	72,80	5,58		299	18,27	3,15	49,46	3,28		325	19,11	4,86	51,20	1,64		367	26,55	3,19	58,10	11,82						
		Vit A	Vit C(ug)	Ca(ug)	Fe(ug)	Mg(ug)	Zn(ug)	Na(mg)	Vit A	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(Ui)	Vit C	Ca(mg)	Fe(mg)	Mg(mg)	Zn(mg)	Na(mg)	Vit A(Ui)	Vit C	Ca(mg)	Fe(mg)	Mg(mg)	Zn(mg)	Na(mg)
		1,44	39,36	2,56	67,20	0,93	78,00		1,87	51,47	5,75	74,15	3,12	453,76	8,19	0,69	59,85	2,75	46,01	9,01	330,00	40,95		2,09	3,60	7,58	3,15	322,80	35,91		49,52	3,94	51,05	0,70	191,40	
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>										
3		MACARRÃO AO MOLHO FRANGO AO MOLHO HORTIFRUTI						ARROZ COM FEIJÃO OVOS COZIDOS* HORTIFRUTI						ARROZ COM LENTILHA PEIXE ASSADO HORTIFRUTI						ARROZ COM FEIJÃO PRETO ALMONDEGAS AO MOLHO						ARROZ BRANCO CARNE MOIDA 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)						
		364	24,03	3,76	58,42	11,95		246	7,77	1,08	51,20	1,64		374	26,90	2,24	61,54	6,53		487	18,17	13,63	72,80	3,69		307	16,38	5,04	49,14	3,15						
		Vit A(ug)	Vit C(mg)	Ca(mg)	Fe(mg)	Mg(mg)	Zn(mg)	Na(mg)	Vit A(Ui)	Vit C	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	Vit C(mg)	Ca(mg)	Fe(mg)	Mg(mg)	Zn(mg)	Na(mg)	Vit A(Ui)	Vit C	Ca(mg)	Fe(mg)	Mg(mg)	Zn(mg)	Na(mg)
		8,19	0,69	59,85	2,75	45,38	8,19	330,00	39,06		0,20	2,65	0,02	0,00	266,10	0,40	0,88	48,60	3,93	56,62	1,52	157,10		1,87	51,47	5,75	73,52	2,30	453,76	1,89		39,69	3,47	45,38	3,97	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>										

4	ARROZ BRANCO OMELETE DE FORNO* HORTIFRUTI							ARROZ COM LENTILHA CARNE MOIDA REFOGADA HORTIFRUTI							ARROZ COM FEIJÃO ALMONDEGAS AO FORNO							ARROZ COM FEIJÃO PRETO PEIXE ASSADO HORTIFRUTI							MACARRÃO AO MOLHO CARNE MOIDA REFOGADA 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)		
	Vit A(Ui)	Vit C	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	Vit C(mg)	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)	Vit A(Ui)	Vit C	Ca(mg)	Fe(mg)	Mg(mg)	Zn(mg)	Na(mg)
	246	7,77	1,08	51,20	1,64			376	21,02	5,14	61,54	4,64			442	17,10	13,90	62,13	14,78			414	29,09	2,54	68,77	4,51			315	21,00	2,91	51,20	1,64		
	39,06		0,20	2,65	0,02	0,00	266,10	0,40	0,88	50,49	4,87	63,55	3,85	135,90	0,59	51,47	3,66	61,22	1,89	449,07	1,28	37,80	4,61	50,75	2,05	160,59	44,73		1,46	3,79	11,99	1,51	305,79		

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