

GOVERNO DO ESTADO DE SÃO PAULO
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO
COORDENADORIA DE INFRAESTRUTURA E SERVIÇOS ESCOLARES
DEPARTAMENTO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
CENTRO DE SERVIÇOS DE NUTRIÇÃO

CARDÁPIO DAESC Nº 20321 AG. 01/2022

A Diretoria Técnica do DAESC, no uso de suas atribuições, comunica aos Senhores Dirigentes Regionais de Ensino, Supervisores e Diretores de Escolas do Sistema Centralizado de Alimentação Escolar,

o Cardápio para o 4º CICLO de distribuição de 2022, Cardápio INTEGRAL/INTEGRAL - SEM CONGELADO, INTEGRAL - SEM FORNO, Região 2.

CARDÁPIO PARA O 4º CICLO / 2022 - INTOLERÂNCIA À LACTOSE

AGRUPAMENTO 01

APIAI, ARAÇATUBA, BARRETOS, BIRIGUI, CAIEIRAS, CARAPICUIBA, CATANDUVA, CENTRO OESTE, FERNANDOPOLIS, ITAPEVI, JALES, JOSÉ BONIFÁCIO, MIRANTE DO PARANAPANEMA, SÃO JOSE DO RIO PRETO, TUPÁ.

Sem	Cardápio Data	Segunda 02/mai	Terça 03/mai	Quarta 04/mai	Quinta 05/mai	Sexta 06/mai		
	Lanche 1 - 07h00 - 08h00 (matutino)	BISCOITO SEM ADIÇÃO DE LEITE	BISCOITO SEM ADIÇÃO DE LEITE	BISCOITO SEM ADIÇÃO DE LEITE	FLOCOS DE MILHO	BISCOITO SEM ADIÇÃO DE LEITE		
	14h30 (vespertino)	LEITE SEM LACTOSE OU SUCO NATURAL*	LEITE SEM LACTOSE OU SUCO NATURAL*	LEITE SEM LACTOSE OU SUCO NATURAL*	LEITE SEM LACTOSE OU SUCO NATURAL*	LEITE SEM LACTOSE OU SUCO NATURAL*		
	Refeição	ARROZ COM CENOURA E FEIJÃO	ARROZ E FEIJÃO	ARROZ E FEIJÃO	MACARRÃO ALHO E ÓLEO	ARROZ E FEIJÃO		
	11h00 - 12h00 (matutino)	CARNE BOVINA ACÉM REFOGADO	CARNE SUINA ACEBOLADA	CARNE ACÉM MOIDA REFOGADO	ATUM AO MOLHO DE TOMATE	OMELETE DE FORNO		
	19h30 (vespertino)	BATATA DOCE	ABOBORA COZIDA	ABOBORINHA COZIDA	SALADA DE REPOLHO	DUETO DE LEGUMES (BATATA E CENOURA)		
	Lanche 2 - 14h00 (matutino)	FLOCOS DE MILHO	BISCOITO SEM ADIÇÃO DE LEITE	BISCOITO SEM ADIÇÃO DE LEITE	BISCOITO SEM ADIÇÃO DE LEITE	BISCOITO SEM ADIÇÃO DE LEITE		
	16h30 (vespertino)	LEITE SEM LACTOSE OU SUCO NATURAL*	SALADA DE FRUTAS (MAMÃO, ABACAXI E GOIABA)	MAMÃO	GOIABA	LEITE SEM LACTOSE OU SUCO NATURAL* ABACAXI		
		ENSINO MEDIO						
		Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
		1785,91	57,54	13%	46,12	24%	272	66%
		EJA - 19 a 30 anos						
		Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
		1785,91	57,54	13%	46,12	24%	272	66%
		EJA - 31 a 60 anos						
		Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
		1785,91	57,54	13%	46,12	24%	272	66%
		ENSINO FUNDAMENTAL ANOS FINAIS						
		Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
		1455,32	47,12	12%	37,43	22%	245	67%
		ENSINO FUNDAMENTAL - ANOS INICIAIS						
		Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
		1455,32	47,12	12%	37,43	22%	245	67%

Sem	Cardápio Dia	Segunda 09mai	Terça 10mai	Quarta 11mai	Quinta 12mai	Sexta 13mai	
2	Lanche 1 - 07h00 - 08h00 (matutino)	BISCOITO SEM ADIÇÃO DE LEITE	BISCOITO SEM ADIÇÃO DE LEITE	FLOCOS DE MILHO	BISCOITO SEM ADIÇÃO DE LEITE	FLOCOS DE MILHO	
	14h30 (vespertino)	LEITE SEM LACTOSE OU SUCO NATURAL*	LEITE SEM LACTOSE OU SUCO NATURAL*	LEITE SEM LACTOSE OU SUCO NATURAL*	LEITE SEM LACTOSE OU SUCO NATURAL*	LEITE SEM LACTOSE OU SUCO NATURAL*	
	Refeição	ARROZ E FEIJÃO	ARROZ E FEIJÃO	ARROZ E FEIJÃO	ARROZ E FEIJÃO	MACARRÃO ALHO E ÓLEO	
	11h00 - 12h00 (matutino)	CARNE SUINA REFOGADA	CARNE BOVINA MOIDA REFOGADA	PESCADO	OVOS MEXIDOS	CARNE BOVINA MOIDA AO MOLHO	
	19h30 (vespertino)	CENOURA	COUVE	ACELGA COM CENOURA RALADA	SALADA DE TOMATE COM PEPINO TEMPERADA COM LIMÃO	BATATA DOCE	
	Lanche 2 - 14h00 (matutino)	BISCOITO SEM ADIÇÃO DE LEITE	FLOCOS DE MILHO MAÇÃ	BISCOITO SEM ADIÇÃO DE LEITE ABACAXI	BISCOITO SEM ADIÇÃO DE LEITE	BISCOITO SEM ADIÇÃO DE LEITE LEITE SEM LACTOSE OU SUCO NATURAL*	
	16h30 (vespertino)	LEITE SEM LACTOSE OU SUCO NATURAL*	LEITE SEM LACTOSE OU SUCO NATURAL*	LEITE SEM LACTOSE OU SUCO NATURAL*	BANANA	MAMÃO	
	ENSINO MEDIO						
		Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)
		1738,65	55,46	13%	46,3	24%	281
		EJA - 19 a 30 anos					
		Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)
		1738,65	55,46	13%	46,3	24%	281
		EJA - 31 a 60 anos					
	Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	
	1738,65	55,46	13%	46,3	24%	281	
	ENSINO FUNDAMENTAL ANOS FINAIS						
	Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	
	1431,86	46,11	13%	36,1	22%	237	
	ENSINO FUNDAMENTAL - ANOS INICIAIS						
	Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	
	1170,51	40,03	14%	31,41	24%	186,7	
3	Cardápio Dia	Segunda 16mai	Terça 17mai	Quarta 18mai	Quinta 19mai	Sexta 20mai	
3	Lanche 1 - 07h00 - 08h00 (matutino)	FLOCOS DE MILHO	BISCOITO SEM ADIÇÃO DE LEITE	BISCOITO SEM ADIÇÃO DE LEITE	FLOCOS DE MILHO	BISCOITO SEM ADIÇÃO DE LEITE	
	14h30 (vespertino)	LEITE SEM LACTOSE OU SUCO NATURAL*	LEITE SEM LACTOSE OU SUCO NATURAL*	LEITE SEM LACTOSE OU SUCO NATURAL*	LEITE SEM LACTOSE OU SUCO NATURAL*	LEITE SEM LACTOSE OU SUCO NATURAL*	
	Refeição	ARROZ E FEIJÃO	MACARRÃO AO MOLHO	ARROZ E FEIJÃO	ARROZ E FEIJÃO	ARROZ COM FEIJÃO	
	11h00 - 12h00 (matutino)	CARNE BOVINA MOIDA REFOGADA	CARNE SUINA ACEBOLADA	CARNE ACEM MOIDA REFOGADO	PESCADO	OVOS COZIDOS	
	19h30 (vespertino)	CENOURA SAUTÉ	ABOBRIHA COZIDA	SALADA DE ALFACE	SALADA DE REPOLHO	ABOBORA COZIDA	
	Lanche 2 - 14h00 (matutino)	BISCOITO SEM ADIÇÃO DE LEITE LEITE SEM LACTOSE OU SUCO NATURAL*	BISCOITO SEM ADIÇÃO DE LEITE SALADA DE FRUTAS (MAMÃO, ABACAXI E GOIABA)	BISCOITO SEM ADIÇÃO DE LEITE GOIABA	BISCOITO SEM ADIÇÃO DE LEITE	BISCOITO SEM ADIÇÃO DE LEITE LEITE SEM LACTOSE OU SUCO NATURAL*	
	16h30 (vespertino)	ABACAXI	LEITE SEM LACTOSE OU SUCO NATURAL*	LEITE SEM LACTOSE OU SUCO NATURAL*	MAMÃO	ABACAXI	
	ENSINO MEDIO						
		Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)
		1789,78	55,72	13%	45,35	24%	276
		EJA - 19 a 30 anos					
		Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)
		1789,78	55,72	13%	45,35	24%	276
		EJA - 31 a 60 anos					
	Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	
	1789,78	55,72	13%	45,35	24%	276	
	ENSINO FUNDAMENTAL ANOS FINAIS						
	Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	
	1472,03	45,78	12%	35,89	22%	240	
	ENSINO FUNDAMENTAL - ANOS INICIAIS						
	Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	
	1472,03	45,78	12%	35,89	22%	240	

Sem	Cardápio Dia	Segunda 23mai	Terça 24mai	Quarta 25mai	Quinta 26mai	Sexta 27mai	
4	Lanche 1 - 07h00 - 08h00 (matutino) 14h30 (vespertino)	BISCOITO SEM ADIÇÃO DE LEITE LEITE SEM LACTOSE OU SUCO NATURAL**	FLOCOS DE MILHO LEITE SEM LACTOSE OU SUCO NATURAL**	BISCOITO SEM ADIÇÃO DE LEITE LEITE SEM LACTOSE OU SUCO NATURAL*	FLOCOS DE MILHO LEITE SEM LACTOSE OU SUCO NATURAL*	LEITE SEM LACTOSE OU SUCO NATURAL** BISCOITO SEM ADIÇÃO DE LEITE	
	Refeição 11h00 - 12h00 (matutino) 19h30 (vespertino)	ARROZ E FEIJÃO CARNE BOVINA PATINHO REFOGADO BATATA ASSADA	ARROZ E FEIJÃO CARNE BOVINA MOÍDA REFOGADA CENOURA REFOGADA	MACARRÃO CARNE SUÍNA AO MOLHO DE TOMATE SALADA DE COUVE	ARROZ E FEIJÃO OVO MEXIDO SALADA DE PEPINO E TOMATE	ARROZ COM CENOURA E FEIJÃO CARNE BOVINA MOÍDA REFOGADA MANDIOCA COZIDA	
	Lanche 2 - 14h00 (matutino) 16h30 (vespertino)	BISCOITO SEM ADIÇÃO DE LEITE SUCO DE LARANJA	LEITE SEM LACTOSE OU SUCO NATURAL* * SALADA DE FRUTAS (GOIABA, MAÇA E ABACAXI)	BISCOITO SEM ADIÇÃO DE LEITE GOIABA	LEITE SEM LACTOSE OU SUCO NATURAL* BISCOITO SEM ADIÇÃO DE LEITE MAMÃO	LEITE SEM LACTOSE OU SUCO NATURAL* BISCOITO SEM ADIÇÃO DE LEITE SALGADO MAÇA	
	ENSINO MEDIO						
	Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
	1787,41	56,21	13%	43,56	24%	270	66%
	EJA - 19 a 30 anos						
	Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
	1787,41	56,21	13%	43,56	24%	270	66%
	EJA - 31 a 60 anos						
Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)	
1787,41	56,21	13%	43,56	24%	270	66%	
ENSINO FUNDAMENTAL ANOS FINAIS							
Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)	
1453,03	46,82	12%	36,37	22%	241	67%	
ENSINO FUNDAMENTAL - ANOS INICIAIS							
Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)	
1453,03	46,82	12%	36,37	22%	241	67%	
Sem	Cardápio Dia	Segunda 23mai	Terça 24mai	Quarta 25mai	Quinta 26mai	Sexta 27mai	
5	Lanche 1 - 07h00 - 08h00 (matutino) 14h30 (vespertino)	LEITE SEM LACTOSE OU SUCO NATURAL* BISCOITO SEM ADIÇÃO DE LEITE	LEITE SEM LACTOSE OU SUCO NATURAL* FLOCOS DE MILHO	LEITE SEM LACTOSE OU SUCO NATURAL* BISCOITO SEM ADIÇÃO DE LEITE	LEITE SEM LACTOSE OU SUCO NATURAL* BISCOITO SEM ADIÇÃO DE LEITE SALGADO	LEITE SEM LACTOSE OU SUCO NATURAL* BISCOITO SEM ADIÇÃO DE LEITE	
	Refeição 11h00 - 12h00 (matutino) 19h30 (vespertino)	ARROZ E FEIJÃO CARNE BOVINA MOÍDA REFOGADA CENOURA SAUTÉ	ARROZ E FEIJÃO OMELETE DE FORNO SALADA DE ACELGA COM CENOURA RALADA	ARROZ E FEIJÃO CARNE BOVINA MOÍDA REFOGADA	ARROZ E FEIJÃO FRANGO ACEBOLADO ABÓBORA AO FORNO	MACARRÃO PESCADO AO MOLHO DE TOMATE ABOBRINHA REFOGADA	
	Lanche 2 - 14h00 (matutino) 16h30 (vespertino)	LEITE SEM LACTOSE OU SUCO NATURAL* BISCOITO SEM ADIÇÃO DE LEITE	LEITE SEM LACTOSE COM CACAU SALADA DE FRUTAS (MAMÃO, ABACAXI E GOIABA) BISCOITO SEM ADIÇÃO DE LEITE	BISCOITO SEM ADIÇÃO DE LEITE SUCO DE LARANJA MAMÃO	LEITE SEM LACTOSE OU SUCO NATURAL* FLOCOS DE MILHO ABACAXI	LEITE SEM LACTOSE OU SUCO NATURAL* BISCOITO SEM ADIÇÃO DE LEITE GOIABA	
	ENSINO MEDIO						
	Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
	1785,91	57,54	13%	46,12	24%	272	66%
	EJA - 19 a 30 anos						
	Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
	1785,91	57,54	13%	46,12	24%	272	66%
	EJA - 31 a 60 anos						
Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)	
1785,91	57,54	13%	46,12	24%	272	66%	
ENSINO FUNDAMENTAL ANOS FINAIS							
Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)	
1455,32	47,12	12%	37,43	22%	245	67%	
ENSINO FUNDAMENTAL - ANOS INICIAIS							
Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)	
1455,32	47,12	12%	37,43	22%	245	67%	

Na preparação salada de frutas as escolas poderão incluir outros tipos de frutas, conforme disponibilidade e amadurecimento.

* Como opção de suco, a escola poderá utilizar o suco de uva integral (se possuir em estoque) OU preparar um suco natural com as frutas do hortifrutí.

Elaborado por:


Priscila Gutul Galdino CRN: 15672
Assessor Técnico V - CENUT

ESTE CARDÁPIO DEVE PERMANECER FIXADO NA COZINHA DA ESCOLA E SER DISPONIBILIZADO PARA A COMUNIDADE ESCOLAR, CONFORME RESOLUÇÃO FNDE Nº 06, de 08/05/2020.
ITEM DE ENRIQUECIMENTO: HORTALIÇAS, VERDURAS E LEGUMES QUE DEVERÃO SER SERVIDOS DE ACORDO COM O CARDÁPIO, CONFORME O ABASTECIMENTO E AMADURECIMENTO DOS PRODUTOS.