

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 20787 AG. 03/2023**

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 1º CICLO de distribuição de 2023, Cardápio INTEGRAL, INTEGRAL - EXCLUSIVA ENSINO MÉDIO, INTEGRAL - SEM CONGELADO, INTEGRAL - SEM FORNO, Região 1.

**CARDÁPIO PARA O 1º CICLO / 2023**

**AGRUPAMENTO 03**

AMERICANA, BRAGANÇA PAULISTA, CAMPINAS OESTE, CAPIVARI, CARAGUATATUBA, GUARATINGUETA, ITAQUAQUECETUBA, JACAREI, JUNDIAI, LESTE 1,2,3,4, LIMEIRA, MOGI DAS CRUZES, MOGI MIRIM, PIRASSUNUNGA, SAO JOAO DA BOA VISTA, SÃO JOSE DOS CAMPOS, SUZANO, TAUBATÉ, SUMARÉ.

Sem	Cardápio	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	
	Data	30/jan	31/jan	01/fev	02/fev	03/fev	
1	Lanche 1 - 07h00 - 08h00 (matutino) 14h30 (vespertino)					BISCOITO LEITE INTEGRAL COM CACAU	
	Refeição 11h00 - 12h00 (matutino) 19h30 (vespertino)					ARROZ E FEIJÃO CARNE SUÍNA ACEBOLADA SALADA DE GRÃO DE BICO FAROFÁ TEMPERADA	
	Lanche 2 - 14h00 (matutino)					SALADA DE MACARRÃO SUCO INTEGRAL DE UVA	
	<b>ENSINO MEDIO</b>						
		Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)
		1807	57	13%	55	27%	271
	<b>ENSINO FUNDAMENTAL ANOS FINAIS</b>						
		Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)
		1510	48	13%	45	27%	227
	<b>ENSINO FUNDAMENTAL - ANOS INICIAIS</b>						
	Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	
	1184	45	15%	41	31%	161	

Sem	Cardápio Data	Segunda 06/fev	Terça 07/fev	Quarta 08/fev	Quinta 09/fev	Sexta 10/fev	
2	Lanche 1 - 07h00 - 08h00 (matutino) 14h30 (vespertino)	FLOCOS DE MILHO LEITE INTEGRAL	BISCOITO LEITE INTEGRAL COM CACAU	FLOCOS DE MILHO LEITE INTEGRAL	BISCOITO LEITE INTEGRAL COM CACAU	FLOCOS DE MILHO LEITE INTEGRAL BANANA	
	Refeição 11h00 - 12h00 (matutino) 19h30 (vespertino)	ARROZ E FEIJÃO CARNE BOVINA MOÍDA AO MOLHO DE TOMATE CENOURA COZIDA	ARROZ E FEIJÃO CARNE SUÍNA ACEBOLADA PURÊ DE ABÓBORA	ARROZ E FEIJÃO CARNE BOVINA DE PANELA (iscas de patinho e molho de tomate) SALADA DE ALFACE C/ CEBOLA FAROFA TEMPERADA (farinha de mandioca, cebola e sal)	ARROZ E FEIJÃO CARNE BOVINA CREMOSA ( acém moído, leite e molho de tomate) ABOBRINHA REFOGADA	ARROZ COM CENOURA E FEIJÃO CARNE SUÍNA ACEBOLADA MANDIOCA COZIDA	
	Lanche 2 - 14h00 (matutino)	BISCOITO LEITE INTEGRAL COM CACAU	SALADA DE MACARRÃO SUCO INTEGRAL DE UVA MAÇÃ	BISCOITO LEITE INTEGRAL COM CACAU MAMÃO	ARROZ DOCE ABACAXI	BISCOITO LEITE INTEGRAL COM CACAU BANANA	
	<b>ENSINO MEDIO</b>						
	Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
	1805	59	13%	58	29%	26	59%
	<b>ENSINO FUNDAMENTAL ANOS FINAIS</b>						
	Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
	1520	50	13%	48	28%	23	29%
	<b>ENSINO FUNDAMENTAL - ANOS INICIAIS</b>						
Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)	
1151	44	15%	36	28%	166	58%	

Sem	Cardápio	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	
	Data	13/fev	14/fev	15/fev	16/fev	17/fev	
3	Lanche 1 - 07h00 - 08h00 (matutino) 14h30 (vespertino)	BISCOITO LEITE INTEGRAL COM CACAU	FLOCOS DE MILHO LEITE INTEGRAL	BISCOITO LEITE INTEGRAL COM CACAU	BISCOITO LEITE INTEGRAL COM CACAU	BISCOITO LEITE INTEGRAL COM CACAU	
	Refeição 11h00 - 12h00 (matutino) 19h30 (vespertino)	ARROZ E FEIJÃO CARNE BOVINA DE PANELA (iscas de patinho e molho de tomate) FAROFA TEMPERADA (farinha de mandioca, cebola e sal) REPOLHO REFOGADA	ARROZ E FEIJÃO ISCAS DE FRANGO ACEBOLADA PURÊ DE ABÓBORA	ARROZ E FEIJÃO CARNE SUÍNA EM CUBOS FAROFA TEMPERADA (farinha de mandioca, cebola e sal) SALADA DE COUVE	ARROZ E FEIJÃO ATUM COM BATATA E REQUEIJÃO AO FORNO (atum, batata, leite e limão) SALADA DE TOMATE	ARROZ E FEIJÃO CARNE BOVINA MOÍDA AO MOLHO DE TOMATE VIRADO DE ACELGA	
	Lanche 2 - 14h00 (matutino)	FLOCOS DE MILHO LEITE INTEGRAL MELANCIA	ARROZ DOCE MAÇÃ	FLOCOS DE MILHO LEITE INTEGRAL SALADA DE FRUTAS (abacaxi, banana, mamão, maçã e melancia)	SALADA DE MACARRÃO SUCO INTEGRAL DE UVA MAMÃO	FLOCOS DE MILHO LEITE INTEGRAL GOIABA	
	<b>ENSINO MEDIO</b>						
	Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
	1819	58	10%	58	29%	266	59%
	<b>ENSINO FUNDAMENTAL ANOS FINAIS</b>						
	Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
	1522	49	13%	46	27%	229	60%
	<b>ENSINO FUNDAMENTAL - ANOS INICIAIS</b>						
Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)	
1173	44	15%	39	29%	165	56%	

Sem	Cardápio	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta		
	Data	20/fev	21/fev	22/fev	23/fev	24/fev		
4	Lanche 1 - 07h00 - 08h00 (matutino) 14h30 (vespertino)			BISCOITO LEITE INTEGRAL COM CACAU	FLOCOS DE MILHO LEITE EM PÓ INTEGRAL	BISCOITO LEITE INTEGRAL COM CACAU		
	Refeição 11h00 - 12h00 (matutino) 19h30 (vespertino)	Recesso Escolar	Recesso Escolar	ARROZ E FEIJÃO STROGONOFF DE FRANGO (frango em iscas, leite e molho de tomate) SALADA DE CENOURA RALADA	MACARRÃO AO MOLHO DE TOMATE CARNE BOVINA MOÍDA REFOGADA SALADA DE GRÃO DE BICO SALADA DE ALFACE COM CENOURA	ARROZ C/ CENOURA E FEIJÃO CARNE BOVINA DE PANELA (iscas de patinho e molho de tomate) ABOBRINHA REFOGADA C/ SALSA		
	Lanche 2 - 14h00 (matutino)			SALADA DE MACARRÃO SUCO INTEGRAL DE UVA ABACAXI	ARROZ DOCE BANANA	FLOCOS DE MILHO LEITE EM PÓ INTEGRAL MELANCIA		
				<b>ENSINO MEDIO</b>				
				<b>ENSINO MEDIO</b>				
		Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
		1800	57	13%	55	27%	274	61%
					<b>ENSINO FUNDAMENTAL ANOS FINAIS</b>			
		Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
		1509	48	13%	46	21%	229	61%
				<b>ENSINO FUNDAMENTAL - ANOS INICIAIS</b>				
	Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)	
	1168	43	15%	39	30%	163	57%	

Sem	Cardápio	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta		
	<b>Data</b>	<b>27/fev</b>	<b>28/fev</b>	<b>01/mar</b>	<b>02/mar</b>	<b>03/mar</b>		
	<b>Lanche 1</b> - 07h00 - 08h00 (matutino) 14h30 (vespertino)	FLOCOS DE MILHO LEITE EM PÓ INTEGRAL	BISCOITO LEITE INTEGRAL COM CACAU	FLOCOS DE MILHO LEITE EM PÓ INTEGRAL	BISCOITO LEITE INTEGRAL COM CACAU	BISCOITO LEITE INTEGRAL COM CACAU		
	<b>Refeição</b>  11h00 - 12h00 (matutino) 19h30 (vespertino)	ARROZ E FEIJÃO  CARNE BOVINA MOÍDA REFOGADA  ABÓBORA COZIDA	ARROZ E FEIJÃO  STROGONOFF BOVINO (patinho em iscas, leite e molho de tomate)  BATATA DOCE COZIDA EM CUBOS	ARROZ E FEIJÃO  CARNE BOVINA AO MOLHO DE TOMATE ( acém moído e molho de tomate)  SALADA REPOLHO C/ CENOURA RALADA	ARROZ E FEIJÃO  CARNE SUÍNA ACEBOLADA (paleta e cebola)  SALADA DE TOMATE E PEPINO	ARROZ E FEIJÃO  OMELETE DE FORNO  SALADA DE COUVE C/ CENOURA		
	<b>Lanche 2</b> - 14h00 (matutino)	BISCOITO LEITE INTEGRAL COM CACAU MAMÃO	SALADA DE MACARRÃO SUCO INTEGRAL DE UVA MELANCIA	BISCOITO LEITE INTEGRAL COM CACAU BANANA	BOLO DE LEITE LEITE INTEGRAL COM CACAU MAMÃO	ARROZ DOCE  MAÇÃ		
		<b>ENSINO MEDIO</b>						
		Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
		1829	60	13%	57	28%	273	60%
		<b>ENSINO FUNDAMENTAL ANOS FINAIS</b>						
		Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
		1500	49	13%	46	28%	225	60%
		<b>ENSINO FUNDAMENTAL - ANOS INICIAIS</b>						
		Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
		1161	43	15%	38	29%	164	56%

5

Sem	Cardápio	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	
	Data	06/mar	07/mar	08/mar	09/mar	10/mar	
6	Lanche 1 - 07h00 - 08h00 (matutino) 14h30 (vespertino)	BISCOITO LEITE INTEGRAL COM CACAU	BISCOITO LEITE INTEGRAL COM CACAU	FLOCOS DE MILHO LEITE EM PÓ INTEGRAL	BISCOITO LEITE INTEGRAL COM CACAU	FLOCOS DE MILHO LEITE EM PÓ INTEGRAL	
	Refeição 11h00 - 12h00 (matutino) 19h30 (vespertino)	ARROZ E FEIJÃO CARNE BOVINA DE PANELA (iscas de patinho e molho de tomate) PURÊ DE BATATA	ARROZ E FEIJÃO OMELETE DE FORNO SALADA DE ACELGA C/ CENOURA	ARROZ C/ CENOURA E FEIJÃO CARNE SUÍNA ACEBOLADA MANDIOCA COZIDA	ARROZ E FEIJÃO CARNE BOVINA EM ISCAS AO MOLHO DE TOMATE (patinho em iscas e molho de tomate) SALADA DE ALFACE C/ CENOURA TEMP. C/	ARROZ E FEIJÃO ISCAS DE FRANGO GRELHADA ABÓBORA COZIDA	
	Lanche 2 - 14h00 (matutino)	BOLO SABOR LEITE LEITE INTEGRAL COM CACAU MELANCIA	ARROZ DOCE MAÇÃ	BISCOITO COM REQUEIJÃO LEITE INTEGRAL COM CACAU MAMÃO	SALADA DE MACARRÃO SUCO INTEGRAL DE UVA ABACAXI	BISCOITO LEITE INTEGRAL COM CACAU BANANA	
	<b>ENSINO MEDIO</b>						
	Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
	1823	59	10%	58	29%	266	59%
	<b>ENSINO FUNDAMENTAL ANOS FINAIS</b>						
	Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
	1526	50	13%	46	27%	229	60%
	<b>ENSINO FUNDAMENTAL - ANOS INICIAIS</b>						
	Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
	1177	45	15%	39	29%	165	56%

	Data	13/mar	14/mar	15/mar	16/mar	17/mar	
7	Lanche 1 - 07h00 - 08h00 (matutino) 14h30 (vespertino)	FLOCOS DE MILHO LEITE EM PÓ INTEGRAL	BISCOITO LEITE INTEGRAL COM CACAU	FLOCOS DE MILHO LEITE EM PÓ INTEGRAL	BISCOITO LEITE INTEGRAL COM CACAU	BISCOITO LEITE INTEGRAL COM CACAU	
	Refeição 11h00 - 12h00 (matutino) 19h30 (vespertino)	ARROZ E FEIJÃO CARNE BOVINA CREMOSA (acém moído, leite e molho de tomate) ABOBRINHA COZIDA	ARROZ E FEIJÃO CARNE BOVINA DE PANELA (iscas de patinho e molho de tomate) FAROFA TEMPERADA (farinha de mandioca, cebola e sal) REPOLHO COZIDO	ARROZ E FEIJÃO OVOS MEXIDOS SALADA DE TOMATE E PEPINO C/ LIMÃO	MACARRÃO AO MOLHO DE TOMATE CARNE BOVINA EM ISCAS ACEBOLADA SALADA DE COUVE	ARROZ E FEIJÃO ESCONDIDINHO DE CARNE BOVINA (acém moído, batata, leite e molho de tomate)☐ SALADA DE CENOURA RALADA	
	Lanche 2 - 14h00 (matutino)	BISCOITO LEITE INTEGRAL COM CACAU ABACAXI	SALADA DE MACARRÃO SUCO DE FRUTAS MELANCIA	BOLO SABOR LEITE LEITE INTEGRAL COM CACAU GOIABA	ARROZ DOCE MAMÃO	FLOCOS DE MILHO LEITE EM PÓ INTEGRAL MAÇÃ	
	<b>ENSINO MEDIO</b>						
	Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
	1804	57	13%	55	27%	275	61%
	<b>ENSINO FUNDAMENTAL ANOS FINAIS</b>						
	Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
	1513	48	13%	46	21%	230	61%
	<b>ENSINO FUNDAMENTAL - ANOS INICIAIS</b>						
Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)	
1172	43	15%	39	30%	164	57%	

\* As receitas das preparações constam no receituário.

Elaborado por:



Priscila Gutul Galdino CRN-3: 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.  
HORTIFRUTI: FRUTAS, VERDURAS E LEGUMES QUE DEVERÃO SER SERVIDOS DE ACORDO COM O CARDÁPIO, CONFORME O ABASTECIMENTO E AMADURECIMENTO DOS PRODUTOS.