

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 20800 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 4º CICLO de distribuição de 2023, Cardápio INTEGRAL, INTEGRAL - SEM CONGELADO, INTEGRAL - SEM FORNO, Região 1.

CARDÁPIO PARA O 4º 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	22/mai	23/mai	24/mai	25/mai	26/mai	
1	Lanche 1 - 07h00 - 08h00 (matutino) 14h30 (vespertino)	BISCOITO VITAMINA DE FRUTAS (leite e banana)	BISCOITO E FLOCOS DE MILHO LEITE INTEGRAL COM CACAU	BISCOITO LEITE INTEGRAL COM CACAU	FLOCOS DE MILHO LEITE INTEGRAL BANANA	BISCOITO LEITE INTEGRAL COM CACAU	
	Refeição 11h00 - 12h00 (matutino) 19h30 (vespertino)	ARROZ COM CENOURA E FEIJÃO CARNE BOVINA REFOGADA (acém moído) BATATA AO FORNO (cubos)	ARROZ E FEIJÃO FRANGO EM CUBOS GRELHADO (frango em cubos) CENOURA COZIDA (rodela)	ARROZ E FEIJÃO CARNE SUÍNA AO FORNO (Pernil cubos) ABOBRINHA COZIDA (cubos)	ARROZ E FEIJÃO OVOS MEXIDOS SALADA DE ALFACE COM CENOURA RALADA (temperada com limão)	ARROZ COM CENOURA E FEIJÃO CARNE SUINA ACEBOLADA (pernil e cebola) BATATA DOCE COZIDA	
	Lanche 2 - 14h00 (matutino) 17:30 (vespertino)	FLOCOS DE MILHO LEITE INTEGRAL MAMÃO	ARROZ DOCE MAÇÃ	BOLO LEITE INTEGRAL COM CACAU MELANCIA	LEITE INTEGRAL COM CACAU BISCOITO SALADA DE FRUTAS (MAMÃO, BANANA E ABACAXI)	LEITE INTEGRAL COM CACAU TORRADA COM REQUEIJÃO (leite, sal, limão) BANANA	
	ENSINO MEDIO						
	Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
	1743	56	13%	49	25%	274	63%
	ENSINO FUNDAMENTAL ANOS FINAIS						
	Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
	1472	46	13%	40	24%	236	64%
	ENSINO FUNDAMENTAL - ANOS INICIAIS						
Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)	
1232	42	14%	36	26%	188	61%	

Sem	Cardápio	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	
	Data	29/mai	30/mai	31/mai	01/jun	02/jun	
2	Lanche 1 - 07h00 - 08h00 (matutino) 14h30 (vespertino)	BISCOITO E FLOCOS DE MILHO LEITE INTEGRAL COM CACAU	BISCOITO VITAMINA DE FRUTAS (leite e banana ou mamão)	FLOCOS DE MILHO LEITE INTEGRAL BANANA	BISCOITO LEITE INTEGRAL COM CACAU	BISCOITO LEITE INTEGRAL COM CACAU	
	Refeição 11h00 - 12h00 (matutino) 19h30 (vespertino)	ARROZ E FEIJÃO CARNE BOVINA REFOGADA (acém moído) REPOLHO E CENOURA COZIDOS	ARROZ E FEIJÃO CARNE SUINA GRELHADA (pernil) iscas ABÓBORA COZIDA FAROFA TEMPERADA (farinha de mandioca e cebola)	ARROZ COM CENOURA E FEIJÃO CARNE BOVINA ACEBOLADA (patinho em iscas e cebola) PURÊ DE BATATA (batata, leite e sal)	ARROZ E FEIJÃO FRANGO EM CUBOS GRELHADO (frango em cubos) SALADA DE COUVE COM CENOURA RALADA	ARROZ E FEIJÃO OMELETE DE FORNO SALADA DE TOMATE E PEPINO (temperada com limão)	
	Lanche 2 - 14h00 (matutino) 17:30 (vespertino)	ARROZ DOCE SALADA DE FRUTAS (MAMÃO, MAÇÃ E MELANCIA)	BISCOITO LEITE INTEGRAL COM CACAU TORRADA COM REQUEIJÃO (leite, sal, limão) MELANCIA	BISCOITO LEITE INTEGRAL COM CACAU	BOLO LEITE INTEGRAL COM CACAU MAMÃO	FLOCOS DE MILHO LEITE INTEGRAL BANANA	
ENSINO MEDIO							
	Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
	1762	55	13%	46	24%	284	64%
ENSINO FUNDAMENTAL ANOS FINAIS							
	Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
	1513	46	12%	38	23%	250	66%
ENSINO FUNDAMENTAL - ANOS INICIAIS							
	Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
	1209	41	13%	34	25%	189	63%

Sem	Cardápio	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	
	Data	05/jun	06/jun	07/jun	08/jun	09/jun	
3	Lanche 1 - 07h00 - 08h00 (matutino) 14h30 (vespertino)	BISCOITO VITAMINA DE FRUTAS e banana ou mamão (leite)	BISCOITO E FLOCOS DE MILHO LEITE INTEGRAL COM CACAU	FLOCOS DE MILHO LEITE INTEGRAL			
	Refeição 11h00 - 12h00 (matutino) 19h30 (vespertino)	ARROZ COM CENOURA E FEIJÃO CARNE BOVINA ACEBOLADA (patinho em iscas e cebola) ACELGA COZIDA	ARROZ E FEIJÃO FRANGO EM CUBOS GRELHADO (frango em cubos) CENOURA COZIDA (rodela)	BANANA ARROZ E FEIJÃO OVOS MEXIDOS SALADA DE ALFACE COM CENOURA RALADA MANDIOCA COZIDA ABACAXI	Feriado ou Expediente Suspenso	Feriado ou Expediente Suspenso	
	Lanche 2 - 14h00 (matutino) 17:30 (vespertino)	TORRADA COM REQUEIJÃO (leite, sal, limão) LEITE INTEGRAL COM CACAU BANANA	BOLO LEITE INTEGRAL COM CACAU MAÇA	ARROZ DOCE MAMÃO			
	ENSINO MÉDIO						
	Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
	1824	56	12	45	22,00	302	66,00
	ENSINO FUNDAMENTAL ANOS FINAIS						
	Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
	1606	47	12	37	21,00	275	68,00
	ENSINO FUNDAMENTAL ANOS INICIAIS						
Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)	
1252	41	13,00	33	24,00	202	64,00	

Sem	Cardápio	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	
	Data	12/jun	13/jun	14/jun	15/jun	16/jun	
4	Lanche 1 - 07h00 - 08h00 (matutino)	BISCOITO E FLOCOS DE MILHO LEITE INTEGRAL COM CACAU	BISCOITO VITAMINA DE FRUTAS (leite e banana ou mamão)	FLOCOS DE MILHO LEITE INTEGRAL	BISCOITO LEITE INTEGRAL COM CACAU	FLOCOS DE MILHO LEITE INTEGRAL	
	14h30 (vespertino)			BANANA		BANANA	
	Refeição	ARROZ E FEIJÃO FRANGO EM CUBOS GRELHADO (frango em cubos)	ARROZ E FEIJÃO CARNE SUÍNA AO FORNO (Pernil cubos) SALADA DE REPOLHO COM CENOURA RALADA FAROFA TEMPERADA (farinha de mandioca e cebola)	ARROZ E FEIJÃO CARNE BOVINA REFOGADA moído) (acém) ABOBRINHA TEMPERADA (abobrinha cozida, cebola e alho) MAMÃO	ARROZ E FEIJÃO OMELETE DE FORNO SALADA DE COUVE, PEPINO E CENOURA TANGERINA	ARROZ COM CENOURA E FEIJÃO FRANGO EM CUBOS GRELHADO (frango em cubos) SALADA DE ACELGA COM TOMATE	
	11h00 - 12h00 (matutino)						
	19h30 (vespertino)	PURÊ RÚSTICO DE ABÓBORA					
	Lanche 2 - 14h00 (matutino)	LEITE INTEGRAL COM CACAU TORRADA COM REQUEIJÃO (leite, sal, limão) BANANA	BOLO LEITE INTEGRAL COM CACAU MAÇÃ	BISCOITO LEITE INTEGRAL COM CACAU MELANCIA	ARROZ DOCE MAÇÃ	BISCOITO LEITE INTEGRAL COM CACAU TANGERINA	
	17:30 (vespertino)						
	ENSINO MÉDIO						
		Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)
		1802	57	12	46	22,00	302
ENSINO FUNDAMENTAL ANOS FINAIS							
	Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	
	1506	46	12	35	21,00	256	
ENSINO FUNDAMENTAL ANOS INICIAIS							
	Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	
	1239	42	14,00	33	24,00	199	

Sem	Cardápio	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	
	Data	19/jun	20/jun	21/jun	22/jun	23/jun	
5	Lanche 1 - 07h00 - 08h00 (matutino) 14h30 (vespertino)	BISCOITO E FLOCOS DE MILHO LEITE INTEGRAL COM CACAU	BISCOITO VITAMINA DE FRUTAS (leite e banana ou mamão)	BISCOITO LEITE INTEGRAL COM CACAU	FLOCOS DE MILHO LEITE INTEGRAL BANANA	BISCOITO LEITE INTEGRAL COM CACAU	
	Refeição 11h00 - 12h00 (matutino) 19h30 (vespertino)	ARROZ E FEIJÃO CARNE SUINA GRELHADA (pernil iscas) CENOURA TEMPERADA (cenoura em rodelas, cebola e alho)	ARROZ E FEIJÃO CARNE BOVINA REFOGADA (acém moído) PURÊ DE BATATAS (batata e leite)	ARROZ E FEIJÃO CARNE BOVINA ACEBOLADA (patinho em iscas e cebola) SALADA DE ALFACE COM CENOURA RALADA MILHO COZIDO*	ARROZ COM CENOURA E FEIJÃO FRANGO EM CUBOS GRELHADO (frango em cubos) BATATA DOCE AO FORNO	ARROZ E FEIJÃO OVOS MEXIDOS ABOBRINHA TEMPERADA (abobrinha cozida, cebola e alho)	
	Lanche 2 - 14h00 (matutino) 17:30 (vespertino)	ARROZ DOCE BANANA	LEITE INTEGRAL COM CACAU BOLO ABACAXI	LEITE INTEGRAL COM CACAU TORRADA COM REQUEIJÃO (leite, sal, limão)	BISCOITO LEITE INTEGRAL COM CACAU MELANCIA	LEITE INTEGRAL COM CACAU TORRADA COM REQUEIJÃO (leite, sal, limão) MAMÃO	
	ENSINO MÉDIO						
	Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
	1778	56	13	48	24,00	284	64,00
	ENSINO FUNDAMENTAL ANOS FINAIS						
	Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
	1501	47	12	39	23,00	244	65,00
	ENSINO FUNDAMENTAL ANOS INICIAIS						
Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)	
1228	42	14,00	36	26,00	188	61,00	

* A espiga de milho será entregue na semana de 12 a 16/06, enviaremos as orientações.

1. As receitas das preparações constam nas FTPs.
2. Hortifruti (frutas, verduras e legumes) deverão ser servidos de acordo com o cardápio, abastecimento e amadurecimento dos produtos.

Elaborado por:



Priscila Gutul Galdino CRN-3: 15672
Assessor Técnico V - CENUT

ESTE CARDÁPIO DEVE PERMANECER FIXADO NA COZINHA, REFEITÓRIO/PÁTIO DA ESCOLA E SER DISPONIBILIZADO PARA A COMUNIDADE ESCOLAR, CONFORME RESOLUÇÃO FNDE Nº 06, de 08/05/2020.