

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 20795 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 REGULAR, MAIS EDUCAÇÃO - REFEIÇÃO, ETEC - REFEIÇÃO, REGULAR - SEM CONGELADO, NOVOTEC - REFEIÇÃO, REGULAR - SEM FORNO, ETEC-REFEIÇÃO 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 Data	Segunda 22/mai	Terça 23/mai	Quarta 24/mai	Quinta 25/mai	Sexta 26/mai	
1	Período parcial:	ARROZ COM CENOURA E FEIJÃO	ARROZ E FEIJÃO	ARROZ E FEIJÃO	ARROZ E FEIJÃO	ARROZ E FEIJÃO	
	Matutino: 10h - 11h00	CARNE BOVINA REFOGADA (acém moído)	FRANGO EM CUBOS GRELHADO (frango em cubos)	CARNE SUÍNA AO FORNO (Pernil cubos)	OVOS MEXIDOS	CARNE SUINA ACEBOLADA (pernil e cebola)	
	Vespertino: 13h30 - 14h30	BATATA AO FORNO (cubos)	CENOURA COZIDA (rodelas)	ABOBRINHA COZIDA (cubos)	SALADA DE ALFACE COM CENOURA RALADA (temperada com limão)	BATATA DOCE COZIDA	
	Noturno: 19h00 - 20h00				BANANA	MELANCIA	
	ENSINO MÉDIO						
	Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
	567	24	17	14	22,00	85	60,00
	EJA - 19 a 30 anos						
	Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
	567	24	17	14	22,00	85	60,00
	EJA - a partir de 31 anos						
	Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
	567	24	17	14	22,00	85	60,00
	ENSINO FUNDAMENTAL ANOS FINAIS						
Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)	
486	19	16	12	22,00	75	61,00	
ENSINO FUNDAMENTAL ANOS INICIAIS							
Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)	
458	19	17,00	11	21,00	71	62,00	

Sem	Cardápio	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	
	Data	29/mai	30/mai	31/mai	01/jun	02/jun	
2	Período parcial:	ARROZ E FEIJÃO	ARROZ E FEIJÃO	ARROZ COM CENOURA E FEIJÃO	ARROZ E FEIJÃO	ARROZ E FEIJÃO	
	Matutino: 10h - 11h00	CARNE BOVINA REFOGADA (acém moído)	CARNE SUINA GRELHADA (pernil iscas)	CARNE BOVINA ACEBOLADA (patinho em iscas e cebola)	FRANGO EM CUBOS GRELHADO (frango em cubos)	OMELETE DE FORNO	
	Vespertino: 13h30 - 14h30	REPOLHO E CENOURA COZIDOS	ABÓBORA COZIDA	PURÊ DE BATATA (batata, leite e sal)	SALADA DE COUVE COM CENOURA RALADA	SALADA DE TOMATE E PEPINO (temperada com limão)	
	Noturno: 19h00 - 20h00				BANANA	MAMÃO	
	ENSINO MÉDIO						
	Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
	546	25	18	13	22,00	81	59,00
	EJA - 19 a 30 anos						
	Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
	546	25	18	13	22,00	81	59,00
	EJA - a partir de 31 anos						
	Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
	546	25	18	13	22,00	81	59,00
	ENSINO FUNDAMENTAL ANOS FINAIS						
Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)	
467	21	18	11	21,00	71	60,00	
ENSINO FUNDAMENTAL ANOS INICIAIS							
Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)	
440	20	19,00	10	21,00	67	60,00	

Sem	Cardápio Data	Segunda 05/jun	Terça 06/jun	Quarta 07/jun	Quinta 08/jun	Sexta 09/jun						
3	Período parcial:	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) FAROFA TEMPERADA (farinha de mandioca e cebola)	ARROZ E FEIJÃO OVOS MEXIDOS SALADA DE ALFACE COM CENOURA RALADA MANDIOCA COZIDA ABACAXI	Feriado ou Expediente Suspensão	Feriado ou Expediente Suspensão						
	Matutino: 10h - 11h00 Vespertino: 13h30 - 14h30 Noturno: 19h00 - 20h00											
	ENSINO MÉDIO											
	Kcal						Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
	548						24	18	11	18,00	87	60,00
	EJA - 19 a 30 anos											
	Kcal						Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
	548						24	18	11	18,00	87	60,00
	EJA - a partir de 31 anos											
	Kcal						Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
	548						24	18	11	18,00	87	60,00
	ENSINO FUNDAMENTAL ANOS FINAIS											
	Kcal						Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
	482						21	18	10	18,00	76	63,00
ENSINO FUNDAMENTAL ANOS INICIAIS												
Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)						
455	21	18,00	9	17,00	72	63,00						

Sem	Cardápio	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	
	Data	12/jun	13/jun	14/jun	15/jun	16/jun	
4	Período parcial:	ARROZ E FEIJÃO	ARROZ E FEIJÃO	ARROZ E FEIJÃO	ARROZ E FEIJÃO	ARROZ COM CENOURA E FEIJÃO	
	Matutino: 10h - 11h00	FRANGO EM CUBOS GRELHADO (frango em cubos)	CARNE SUÍNA AO FORNO (Pernil cubos)	CARNE BOVINA REFOGADA (acém moído)	OMELETE DE FORNO	FRANGO EM CUBOS GRELHADO (frango em cubos)	
	Vespertino: 13h30 - 14h30		SALADA DE REPOLHO COM CENOURA RALADA	ABOBRINHA TEMPERADA (abobrinha cozida, cebola e alho)	SALADA DE COUVE, PEPINO E CENOURA TANGERINA	SALADA DE ACELGA COM TOMATE	
	Noturno: 19h00 - 20h00	PURÊ RÚSTICO DE ABÓBORA		MAMÃO			
		ENSINO MÉDIO					
		Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)
		544	25	18	10	17,00	86
		EJA - 19 a 30 anos					
		Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)
		544	25	18	10	17,00	86
		EJA - a partir de 31 anos					
		Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)
		544	25	18	10	17,00	86
		ENSINO FUNDAMENTAL ANOS FINAIS					
		Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)
	469	21	18	9	17,00	76	
	ENSINO FUNDAMENTAL ANOS INICIAIS						
	Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	
	420	20	19,00	9	19,00	65	

Sem	Cardápio Data	Segunda 19/jun	Terça 20/jun	Quarta 21/jun	Quinta 22/jun	Sexta 23/jun	
5	Período parcial: Matutino: 10h - 11h00 Vespertino: 13h30 - 14h30 Noturno: 19h00 - 20h00	ARROZ E FEIJÃO CARNE SUINA GRELHADA (pernil iscas) CENOURA TEMPERADA (cenoura em rodela, 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 MELANCIA	ARROZ E FEIJÃO OVOS MEXIDOS ABOBRINHA TEMPERADA (abobrinha cozida, cebola e alho) MAMÃO	
	ENSINO MÉDIO						
	Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
	539	24	18	13	22,00	80	59,00
	EJA - 19 a 30 anos						
	Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
	539	24	18	13	22,00	80	59,00
	EJA - a partir de 31 anos						
	Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
	539	24	18	13	22,00	80	59,00
	ENSINO FUNDAMENTAL ANOS FINAIS						
	Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
	449	19	17	12	23,00	67	59,00
ENSINO FUNDAMENTAL ANOS INICIAIS							
Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)	
419	19	19,00	10	21,00	63	60,00	

* 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. Hortifrutí (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.