

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 20921 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 7º CICLO de distribuição de 2023, Cardápio INTEGRAL, INTEGRAL - SEM CONGELADO, INTEGRAL - SEM FORNO, Região 1.

CARDÁPIO PARA O 7º 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 11/set	Terça 12/set	Quarta 13/set	Quinta 14/set	Sexta 15/set	
1	Lanche 1 - 07h00 - 08h00 (matutino) 14h30 (vespertino)	BISCOITO LEITE INTEGRAL COM CACAU ou VITAMINA DE FRUTAS (leite e banana ou mamão)	FLOCOS DE MILHO E BISCOITO LEITE INTEGRAL COM CACAU ou VITAMINA DE FRUTAS (leite e banana ou mamão)	BISCOITO LEITE INTEGRAL COM CACAU ou VITAMINA DE FRUTAS (leite e banana ou mamão)	FLOCOS DE MILHO LEITE INTEGRAL BANANA	BISCOITO LEITE INTEGRAL COM CACAU ou VITAMINA DE FRUTAS (leite e banana ou mamão)	
	Refeição 11h00 - 12h00 (matutino) 19h30 (vespertino)	ARROZ E FEIJÃO CARNE BOVINA AO MOLHO DE TOMATE (iscas bovina, extrato de tomate)	ARROZ FEIJOADA (feijão preto e pernil em iscas)	ARROZ E FEIJÃO OVOS MEXIDOS ABÓBORA COZIDA SALADA DE ALFACE	ARROZ E FEIJÃO CARNE SUINA ACEBOLADA (pernil e cebola) BATATA CORADA (ao forno)	ARROZ COM CENOURA E FEIJÃO CARNE BOVINA REFOGADA (patinho moído) CHUCHU COZIDO	
	Lanche 2 - 14h00 (matutino) 17:30 (vespertino)	TORRADA SUCO MISTO GOIABA MELÃO	BOLO LEITE INTEGRAL COM CACAU ou VITAMINA DE FRUTAS (leite e banana ou mamão) MAÇÃ	ARROZ DOCE MAMÃO	BISCOITO LEITE INTEGRAL COM CACAU ou VITAMINA DE FRUTAS (leite e banana ou mamão) TANGERINA	FLOCOS DE MILHO LEITE INTEGRAL BANANA	
	ENSINO MEDIO						
	Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
	1791	55	12%	47	24%	290	65%
	ENSINO FUNDAMENTAL ANOS FINAIS						
	Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
	1494	45	12%	40	24%	243	65%
	ENSINO FUNDAMENTAL - ANOS INICIAIS						
Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)	
1206	43	13%	37	26%	197	62%	

Sem	Cardápio	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	
	Data	18/set	19/set	20/set	21/set	22/set	
2	Lanche 1 - 07h00 - 08h00 (matutino) 14h30 (vespertino)	BISCOITO LEITE INTEGRAL COM CACAU ou VITAMINA DE FRUTAS (leite e banana ou mamão)	FLOCOS DE MILHO E BISCOITO LEITE INTEGRAL COM CACAU ou VITAMINA DE FRUTAS (leite e banana ou mamão)	TORRADA INTEGRAL LEITE INTEGRAL COM CACAU ou VITAMINA DE FRUTAS	FLOCOS DE MILHO LEITE INTEGRAL BANANA	BISCOITO LEITE INTEGRAL COM CACAU ou VITAMINA DE FRUTAS (leite e banana ou mamão)	
	Refeição 11h00 - 12h00 (matutino) 19h30 (vespertino)	ARROZ E FEIJÃO FRANGO DOURADO (frango em cubos) BATATA DOCE RÚSTICA	ARROZ CARNE BOVINA REFOGADA (patinho móido) SALADA DE ACELGA, PEPINO E CENOURA	ARROZ FEIJOADA (feijão preto e pernil em iscas) COUVE REFOGADA	ARROZ E FEIJÃO OVOS MEXIDOS CHUCHU COZIDO	ARROZ COM CENOURA E FEIJÃO CARNE BOVINA REFOGADA (patinho móido) FAROFA TEMPERADA (FLOCOS DE MILHO) BATATA CORADA (ao forno)	
	Lanche 2 - 14h00 (matutino) 17:30 (vespertino)	BISCOITO LEITE INTEGRAL COM CACAU ou VITAMINA DE FRUTAS (leite e banana ou mamão) MELÃO	BOLO LEITE INTEGRAL COM CACAU ou VITAMINA DE FRUTAS (leite e banana ou mamão) MAÇÃ	ARROZ DOCE MAMÃO	TORRADA SUCO MISTO GOIABA TANGERINA	FLOCOS DE MILHO LEITE INTEGRAL BANANA	
	ENSINO MEDIO						
		Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)
		1791	55	12%	47	24%	290
	ENSINO FUNDAMENTAL ANOS FINAIS						
		Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)
		1494	45	12%	40	24%	243
	ENSINO FUNDAMENTAL - ANOS INICIAIS						
	Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	
	1206	43	13%	37	26%	197	

Sem	Cardápio	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	
	Data	25/set	26/set	27/set	28/set	29/set	
3	Lanche 1 - 07h00 - 08h00 (matutino) 14h30 (vespertino)	BISCOITO LEITE INTEGRAL COM CACAU ou VITAMINA DE FRUTAS (leite e banana ou mamão)	FLOCOS DE MILHO E BISCOITO LEITE INTEGRAL COM CACAU ou VITAMINA DE FRUTAS (leite e banana ou mamão)	BISCOITO LEITE INTEGRAL COM CACAU ou VITAMINA DE FRUTAS (leite e banana ou mamão)	BISCOITO LEITE INTEGRAL COM CACAU ou VITAMINA DE FRUTAS (leite e banana ou mamão)	FLOCOS DE MILHO LEITE INTEGRAL BANANA	
	Refeição 11h00 - 12h00 (matutino) 19h30 (vespertino)	ARROZ CARRETEIRO (arroz, pernil em iscas, tomate, cebola e salsa) FEIJÃO SALADA DE PEPINO E CENOURA RALADA	ARROZ E FEIJÃO CARNE BOVINA AO MOLHO DE TOMATE (carne moída bovina e extrato de tomate) ABÓBORA COZIDA	ARROZ E FEIJÃO FRANGO DOURADO (frango em cubos) BATATA DOCE COZIDA	ARROZ E FEIJÃO OVOS MEXIDOS BETERRABA COZIDA SALADA DE ALFACE COM CENOURA	ARROZ FEIJUADA (feijão preto e pernil em iscas) SALADA DE REPOLHO	
	Lanche 2 - 14h00 (matutino) 17:30 (vespertino)	BISCOITO LEITE INTEGRAL COM CACAU ou VITAMINA DE FRUTAS (leite e banana ou mamão) MELANCIA	BOLO LEITE INTEGRAL COM CACAU ou VITAMINA DE FRUTAS (leite e banana ou mamão) MELÃO	TORRADA INTEGRAL SUCO MISTO GOIABA MAÇÃ	FLOCOS DE MILHO LEITE INTEGRAL BANANA	BISCOITO LEITE INTEGRAL COM CACAU ou VITAMINA DE FRUTAS (leite e banana ou mamão) MAMÃO	
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 Data	Segunda 02/out	Terça 03/out	Quarta 04/out	Quinta 05/out	Sexta 06/out	
4	Lanche 1 - 07h00 - 08h00 (matutino) 14h30 (vespertino)	FLOCOS DE MILHO E BISCOITO LEITE INTEGRAL COM CACAU ou VITAMINA DE FRUTAS (leite e banana ou mamão)	BISCOITO LEITE INTEGRAL COM CACAU ou VITAMINA DE FRUTAS (leite e banana ou mamão)	TORRADA INTEGRAL LEITE INTEGRAL COM CACAU ou VITAMINA DE FRUTAS (leite e banana ou mamão)	BISCOITO LEITE INTEGRAL COM CACAU ou VITAMINA DE FRUTAS (leite e banana ou mamão)	BISCOITO LEITE INTEGRAL COM CACAU ou VITAMINA DE FRUTAS (leite e banana ou mamão)	
	Refeição 11h00 - 12h00 (matutino) 19h30 (vespertino)	ARROZ E FEIJÃO FRANGO DOURADO (frango em cubos)	ARROZ COM CENOURA E FEIJÃO CARNE BOVINA AO MOLHO DE TOMATE (carne moída bovina e extrato de tomate)	ARROZ FEIJOADA (feijão preto e pernil em iscas)	ARROZ E FEIJÃO CARNE SUINA ACEBOLADA (pernil e cebola)	ARROZ E FEIJÃO CARNE BOVINA REFOGADA	
	Lanche 2 - 14h00 (matutino) 17:30 (vespertino)	PURÊ RÚSTICO DE ABÓBORA (abóbora) BISCOITO LEITE INTEGRAL COM CACAU ou VITAMINA DE FRUTAS	BOLO LEITE INTEGRAL MAÇA	SALADA DE REPOLHO COM TOMATE BISCOITO LEITE INTEGRAL COM CACAU ou VITAMINA DE FRUTAS MELÃO	SALADA DE ALFACE COM BETERRABA SALADA DE MACARRÃO SUCO DE FRUTAS (goiaba ou uva) MELANCIA	SALADA DE ACELGA E CENOURA RALADA FLOCOS DE MILHO LEITE INTEGRAL MAMÃO	
	ENSINO MÉDIO						
	Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
	1715	52	12	44	23	282	66
	ENSINO FUNDAMENTAL ANOS FINAIS						
	Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
	1415	43	12	36	25	235	66
	ENSINO FUNDAMENTAL ANOS INICIAIS						
Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)	
1154	37	13	30	23	189	66	

Sem	Cardápio	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	
	Data	09/out	10/out	11/out	12/out	13/out	
5	Lanche 1 - 07h00 - 08h00 (matutino) 14h30 (vespertino)	BISCOITO LEITE INTEGRAL COM CACAU ou BEBIDA UHT CHOCOLATE	FLOCOS DE MILHO E BISCOITO LEITE INTEGRAL COM CACAU ou VITAMINA DE FRUTAS (leite e banana ou mamão)	TORRADA INTEGRAL LEITE INTEGRAL COM CACAU ou VITAMINA DE FRUTAS (leite e banana ou mamão)			
	Refeição 11h00 - 12h00 (matutino) 19h30 (vespertino)	ARROZ E FEIJÃO KIBE DE FORNO OU CARNE BOVINA AO MOLHO DE TOMATE (carne moída bovina e trigo para kibe OU extrato de tomate) CHUCHU COZIDO	ARROZ FEIJOADA (feijão preto e pernil em iscas) SALADA DE CENOURA RALADA	ARROZ E FEIJÃO OVOS MEXIDOS BANANA	FERIADO	PONTO FACULTATIVO	
	Lanche 2 - 14h00 (matutino) 17:30 (vespertino)	FLOCOS DE MILHO LEITE INTEGRAL MAÇÃ	BISCOITO LEITE INTEGRAL COM CACAU ou VITAMINA DE FRUTAS (leite e banana ou mamão) MAMÃO	BOLO DE LEITE LEITE INTEGRAL COM CACAU ou VITAMINA DE FRUTAS (leite e banana ou mamão)			
	ENSINO MÉDIO						
	Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
	1702	52	12	44	23	278	65
	ENSINO FUNDAMENTAL ANOS FINAIS						
	Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
	1405	43	12	36	23	232	66
	ENSINO FUNDAMENTAL ANOS INICIAIS						
Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)	
1150	37	13	30	24	187	65	

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.

** O leite com cacau OU vitamina de frutas poderá ser substituído pelo suco de frutas (conforme a disponibilidade).

*** O biscoito e o flocos de milho podem ser substituídos pela torrada.

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.