

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 20959 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 8º CICLO de distribuição de 2023, Cardápio INTEGRAL, INTEGRAL - EXCLUSIVA ENSINO MÉDIO, INTEGRAL - SEM CONGELADO, INTEGRAL - SEM FORNO, Região 1.

CARDÁPIO PARA O 8º 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 16/out	Terça 17/out	Quarta 18/out	Quinta 19/out	Sexta 20/out	
1	Lanche 1 - 07h00 - 08h00 (matutino) 14h30 (vespertino)	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	BISCOITO LEITE INTEGRAL COM CACAU ou VITAMINA DE FRUTAS (leite e banana ou mamão)	BISCOITO E FLOCOS DE MILHO LEITE INTEGRAL	
	Refeição 11h00 - 12h00 (matutino) 19h30 (vespertino)	ARROZ E FEIJÃO STROGONOFF DE FRANGO OU FRANGO DOURADO (frango em cubos)	ARROZ E FEIJÃO CARNE BOVINA AO MOLHO DE TOMATE (iscas ou moída bovina e extrato de tomate)	ARROZ E FEIJÃO CARNE SUINA ACEBOLADA (pernil e cebola) CENOURA COZIDA	ARROZ E FEIJÃO OMELETE DE FORNO SALADA DE ALFACE COM CENOURA RELADA (temperada com limão)	ARROZ COM CENOURA E FEIJÃO CARNE BOVINA REFOGADA (iscas ou moída bovina) BATATA DOCE (purê ou cozida em cubos)	
	Lanche 2 - 14h00 (matutino) 17:30 (vespertino)	BATATA CORADA FLOCOS DE MILHO LEITE INTEGRAL SALADA DE FRUTAS (melão, mamão e	SALADA DE ACELGA ARROZ DOCE MAÇÃ	BISCOITO LEITE INTEGRAL COM CACAU ou VITAMINA DE FRUTAS (leite e banana ou BANANA	BOLO DE BANANA OU LEITE SUCO DE FRUTAS (goiaba ou uva) MANGA	TORRADA INTEGRAL COM GELÉIA LEITE INTEGRAL COM CACAU ou VITAMINA DE FRUTAS MELÃO	
	ENSINO MÉDIO						
	Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
	1706	52	12	44	23	279	65
	ENSINO FUNDAMENTAL ANOS FINAIS						
	Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
	1409	43	12	36	23	233	66
	ENSINO FUNDAMENTAL ANOS INICIAIS						
Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)	
1115	41	15%	39	29%	176	60%	

Sem	Cardápio	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	
	Data	23/out	24/out	25/out	26/out	27/out	
2	Lanche 1 - 07h00 - 08h00 (matutino) 14h30 (vespertino)	BISCOITO LEITE INTEGRAL COM CACAU ou VITAMINA DE FRUTAS (leite e banana ou mamão)	BISCOITO E FLOCOS DE MILHO LEITE INTEGRAL	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 COM CENOURA E FEIJÃO CARNE SUÍNA ACEBOLADA (pernil e cebola) BETERRABA COZIDA	ARROZ E FEIJÃO CARNE BOVINA AO MOLHO DE TOMATE (iscas ou moída bovina e CHUCHU REFOGADO)	ARROZ COM CENOURA E FEIJÃO OVOS MEXIDOS SALADA DE COUVE, TOMATE E CEBOLA	ARROZ E FEIJÃO CARNE BOVINA REFOGADA (iscas ou moída bovina) BATATA AO FORNO	ARROZ E FEIJÃO FRANGO DOURADO (frango, alho e cebola) PURÊ RÚSTICO DE ABÓBORA	
	Lanche 2 - 14h00 (matutino) 17:30 (vespertino)	ARROZ DOCE MAMÃO	BOLO DE LEITE LEITE INTEGRAL COM CACAU ou VITAMINA DE FRUTAS (leite e banana ou mamão) MELANCIA	SALADA DE MACARRÃO SUCO DE FRUTAS (goiaba ou uva) BANANA	FLOCOS DE MILHO LEITE INTEGRAL MAÇÃ	BISCOITO LEITE INTEGRAL COM CACAU ou VITAMINA DE FRUTAS (leite e banana ou mamão) MELÃO	
	ENSINO MEDIO						
	Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
	1738	62	14%	45	23%	273	63%
	ENSINO FUNDAMENTAL ANOS FINAIS						
	Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
	1513	48	13%	46	26%	233	61%
	ENSINO FUNDAMENTAL ANOS INICIAIS						
Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)	
1154	37	13	30	24	188	65	

Sem	Cardápio	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	
	Data	30/out	31/out	01/nov	02/nov	03/nov	
3	Lanche 1 - 07h00 - 08h00 (matutino) 14h30 (vespertino)	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 COM GELÉIA 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 ou moída bovina e extrato de tomate) SALADA DE REPOLHO COM PEPINO E CENOURA	ARROZ E FEIJÃO CARNE SUINA ACEBOLADA (pernil e cebola) OU FEIJOADA (feijão preto e carne suína) LIMÃOGRETE (tomate, cebola, limão)	ARROZ E FEIJÃO CARNE BOVINA CREMOSA (iscas ou moída bovina, extrato de tomate e leite integral) BATATA DOCE RÚSTICA SALADA DE ALFACE	FERIADO	PONTO FACULTATIVO	
	Lanche 2 - 14h00 (matutino) 17:30 (vespertino)	FLOCOS DE MILHO LEITE INTEGRAL MAMÃO	ARROZ DOCE BANANA	BISCOITO LEITE INTEGRAL COM CACAU ou VITAMINA DE FRUTAS (leite e banana ou mamão) MELANCIA			
	ENSINO MEDIO						
	Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
	1804	57	13%	55	27%	278	61%
	ENSINO FUNDAMENTAL ANOS FINAIS						
	Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
	1566	56	15%	41	25%	228	60%
	ENSINO FUNDAMENTAL - ANOS INICIAIS						
Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)	
1177	44	15%	39	29%	165	56%	

Sem	Cardápio Data	Segunda 06/nov	Terça 07/nov	Quarta 08/nov	Quinta 09/nov	Sexta 10/nov	
4	Lanche 1 - 07h00 - 08h00 (matutino) 14h30 (vespertino)	FLOCOS DE MILHO LEITE INTEGRAL BANANA	BISCOITO LEITE INTEGRAL COM CACAU ou VITAMINA DE FRUTAS (leite e banana ou mamão)	TORRADA INTEGRAL COM GELÉIA DE 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 E FLOCOS DE MILHO 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) BETERRABA COZIDA SALADA DE ACELGA	ARROZ E FEIJÃO CARNE SUÍNA ACEBOLADA (pernil e cebola) CENOURA E CHUCHU (COZIDOS)	ARROZ E FEIJÃO OMELETE DE FORNO SALADA DE COUVE COM TOMATE	ARROZ E FEIJÃO CARNE BOVINA REFOGADA (iscas ou moída bovina) BATATA AO FORNO OU PURÊ DE BATATAS (batata e leite)	ARROZ E FEIJÃO STROGONOFF DE FRANGO (frango em cubo, leite integral e extrato de tomate) SALADA DE ACELGA	
	Lanche 2 - 14h00 (matutino) 17:30 (vespertino)	BISCOITO LEITE INTEGRAL COM CACAU ou MAMÃO	ARROZ DOCE MAÇÃ	FLOCOS DE MILHO LEITE INTEGRAL BANANA	BOLO DE LEITE SUCO MISTO GOIABA OU UVA MELÃO	BISCOITO LEITE INTEGRAL COM CACAU ou MELANCIA	
	ENSINO MÉDIO						
	Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
	1774	55	12	42	21	298	67
	ENSINO FUNDAMENTAL ANOS FINAIS						
	Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
	1408	41	12	32	20	243	69
	ENSINO FUNDAMENTAL ANOS INICIAIS						
Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)	
1220	38	12	29	21	201	68	

Sem	Cardápio	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	
	Data	13/nov	14/nov	15/nov	16/nov	17/nov	
4	Lanche 1 - 07h00 - 08h00 (matutino)	BISCOITO	FLOCOS DE MILHO	FERIADO	BISCOITO	BISCOITO	
	14h30 (vespertino)	LEITE INTEGRAL COM CACAU ou VITAMINA DE FRUTAS (leite e banana ou mamão)	LEITE INTEGRAL		LEITE INTEGRAL COM CACAU ou VITAMINA DE FRUTAS (leite e banana ou mamão)	LEITE INTEGRAL COM CACAU ou VITAMINA DE FRUTAS (leite e banana ou mamão)	
	Refeição	ARROZ E FEIJÃO	ARROZ E FEIJÃO		ARROZ E FEIJÃO	ARROZ E FEIJÃO	
	11h00 - 12h00 (matutino)	CARNE BOVINA REFOGADA (iscas ou moída bovina)	OVOS MEXIDOS		FEIJOADA (feijão preto e pernil) OU CARNE SUÍNA ACEBOLADA (pernil e cebola)	FRANGO DOURADO (frango, alho e cebola)	
19h30 (vespertino)	PURÊ RÚSTICO DE ABÓBORA	SALADA DE CENOURA RALADA (temperada com limão)	SALADA DE ACELGA COM CENOURA	BETERRABA COZIDA			
Lanche 2 - 14h00 (matutino)	ARROZ DOCE	BISCOITO	SALADA DE ALFACE, TOMATE E CEBOLA	BOLO DE CACAU MANGA	LEITE INTEGRAL COM CACAU ou VITAMINA DE FRUTAS (leite e banana ou mamão)		
17:30 (vespertino)	SALADA DE FRUTAS (maçã, mamão e banana)	LEITE INTEGRAL COM CACAU ou VITAMINA DE FRUTAS (leite e banana ou mamão)	SALADA DE MACARRÃO	SUCO DE GOIABA OU UVA			
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%

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.