

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 20955 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 REGULAR, MAIS EDUCAÇÃO - REFEIÇÃO, ETEC - REFEIÇÃO, REGULAR - SEM MERENDA DOCE, REGULAR - SEM CONGELADO, NOVOTEC - REFEIÇÃO, REGULAR - SEM FORNO, ETEC - REFEIÇÃO 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	Período parcial:	ARROZ E FEIJÃO	ARROZ E FEIJÃO	ARROZ E FEIJÃO	ARROZ E FEIJÃO	ARROZ COM CENOURA E FEIJÃO	
	Matutino: 10h - 11h00	STROGONOFF DE FRANGO OU FRANGO DOURADO (frango em cubos)	CARNE BOVINA AO MOLHO DE TOMATE (iscas ou moída bovina e extrato de tomate)	CARNE SUINA ACEBOLADA (pernil e cebola)	OMELETE DE FORNO	CARNE BOVINA REFOGADA (iscas ou moída bovina)	
	Vespertino: 13h30 - 14h30	BATATA CORADA			SALADA DE ALFACE COM CENOURA RELADA (temperada com limão)	BATATA DOCE (purê ou cozida em cubos)	
	Noturno: 19h00 - 20h00	BANANA	SALADA DE ACELGA	CENOURA COZIDA BANANA	MANGA		
	ENSINO MÉDIO						
		Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)
		546	25	18	13	22,00	81
	EJA - 19 a 30 anos						
		Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)
		546	25	18	13	22,00	81
	EJA - a partir de 31 anos						
		Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)
		546	25	18	13	22,00	81
	ENSINO FUNDAMENTAL ANOS FINAIS						
		Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)
	467	21	18	11	21,00	71	
ENSINO FUNDAMENTAL ANOS INICIAIS							
	Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	
	440	20	19,00	10	21,00	67	

Sem	Cardápio Data	Segunda 23/out	Terça 24/out	Quarta 25/out	Quinta 26/out	Sexta 27/out	
2	Período parcial:	ARROZ COM CENOURA E FEIJÃO	ARROZ E FEIJÃO	ARROZ COM CENOURA E FEIJÃO	ARROZ E FEIJÃO	ARROZ E FEIJÃO	
	Matutino: 10h - 11h00	CARNE SUÍNA ACEBOLADA (pernil e cebola)	CARNE BOVINA AO MOLHO DE TOMATE (iscas ou moída bovina e extrato de tomate)	OVOS MEXIDOS	CARNE BOVINA REFOGADA (iscas ou moída bovina)	FRANGO DOURADO (frango, alho e cebola)	
	Vespertino: 13h30 - 14h30	BETERRABA COZIDA	CHUCHU REFOGADO	SALADA DE COUVE, TOMATE E CEBOLA (temperada com limão)	BATATA AO FORNO	PURÊ RÚSTICO DE ABÓBORA (abóbora)	
	Noturno: 19h00 - 20h00			MELÃO		BANANA	
	ENSINO MÉDIO						
	Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
	544	25	18	10	17,00	86	64,00
	EJA - 19 a 30 anos						
	Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
	544	25	18	10	17,00	86	64,00
	EJA - a partir de 31 anos						
	Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
	544	25	18	10	17,00	86	64,00
	ENSINO FUNDAMENTAL ANOS FINAIS						
	Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
469	21	18	9	17,00	76	64,00	
ENSINO FUNDAMENTAL ANOS INICIAIS							
Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)	
420	20	19,00	9	19,00	65	61,00	

Sem	Cardápio Data	Segunda 30/out	Terça 31/out	Quarta 01/nov	Quinta 02/nov	Sexta 03/nov		
3	Período parcial: Matutino: 10h - 11h00 Vespertino: 13h30 - 14h30 Noturno: 19h00 - 20h00	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) LIMÃO-GRETE (tomate, cebola, limão) BANANA	ARROZ E FEIJÃO CARNE BOVINA REFOGADA (iscas ou moída bovina) BATATA DOCE RÚSTICA SALADA DE ALFACE MAMÃO	Feriado ou Expediente Suspensão	Feriado ou Expediente Suspensão		
		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		
4	Período parcial: Matutino: 10h - 11h00 Vespertino: 13h30 - 14h30 Noturno: 19h00 - 20h00	ARROZ E FEIJÃO FRANGO DOURADO (frango em cubos) BETERRABA COZIDA SALADA DE ACELGA MAMÃO	ARROZ E FEIJÃO CARNE SUÍNA ACEBOLADA (pernil e cebola) CENOURA E CHUCHU (COZIDOS)	ARROZ E FEIJÃO OMELETE DE FORNO SALADA DE COUVE COM TOMATE BANANA	ARROZ E FEIJÃO CARNE BOVINA REFOGADA (iscas ou moída bovina) BATATA AO FORNO OU PURÊ DE BATATAS (batata e leite) MELANCIA	ARROZ E FEIJÃO STROGONOFF DE FRANGO OU FRANGO AO MOLHO DE TOMATE (frango em cubos e extrato de tomate) SALADA DE ACELGA		
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	13/nov	14/nov	15/nov	16/nov	17/nov	
5	Período parcial:	ARROZ E FEIJÃO	ARROZ E FEIJÃO	Feriado	ARROZ E FEIJÃO	ARROZ E FEIJÃO	
	Matutino: 10h - 11h00	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)	
	Vespertino: 13h30 - 14h30	PURÊ RÚSTICO DE ABÓBORA	SALADA DE CENOURA RALADA (temperada com limão)		SALADA DE ACELGA COM CENOURA	BETERRABA COZIDA	
	Noturno: 19h00 - 20h00		BANANA		SALADA DE ALFACE, TOMATE E CEBOLA	MANGA	
	ENSINO MÉDIO						
		Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)
		557	23	16	11	17,00	92
	EJA - 19 a 30 anos						
		Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)
		557	23	16	11	17,00	92
	EJA - a partir de 31 anos						
		Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)
		557	23	16	11	17,00	92
	ENSINO FUNDAMENTAL ANOS FINAIS						
	Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	
	456	18	16	9	18,00	75	
ENSINO FUNDAMENTAL ANOS INICIAIS							
	Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	
	432	18	16,00	8	16,00	72	

1. Nas FTPs constam as receitas das preparações.
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: 15672
Assessor Técnico V - CENUT

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