

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 - INTEGRAL 3º ciclo/2024 - AG3/ Lote 1

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 3º CICLO de distribuição de 2024, Cardápio INTEGRAL, Região 1.

CARDÁPIO PARA O 3º CICLO / 2024
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/abr	Terça 23/abr	Quarta 24/abr	Quinta 25/abr	Sexta 26/abr		
1	Lanche 1 - 07h00 - 08h00 (matutino)	FLOCOS DE MILHO E BISCOITO	BISCOITO	FLOCOS DE MILHO	BISCOITO	BISCOITO		
	14h30 (vespertino)	LEITE INTEGRAL ou VITAMINA DE FRUTAS (leite e banana ou mamão)	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)	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 CARNE BOVINA À PRIMAVERA (carne moída bovina, tomate, cenoura e abobrinha)	ARROZ COM CENOURA E FEIJÃO ATUM COM BATATAS E REQUEIJÃO (atum, batatas, leite e limão)	MACARRÃO AO MOLHO DE TOMATE (extrato de tomate) FRANGO ASSADO (sassami)	ARROZ FEIJOADA (feijão preto e paleta suína) VIRADO DE COUVE (farinha de mandioca, couve e cebola) LIMÃOGRETE (tomate, cebola e limão)	ARROZ E FEIJÃO OVOS MEXIDOS SALADA DE ALFACE, TOMATE E CENOURA LARANJA		
	11h00 - 12h00 (matutino)	BATATA DOCE - PURÊ (batata e leite integral) OU RÚSTICA ASSADA		ABOBRINHA AO ALHO (abobrinha e alho)				
	19h30 (vespertino)							
	Lanche 2 - 14h00 (matutino)	TORRADA COM GELÉIA	FLOCOS DE MILHO	ARROZ DOCE	TORRADA COM REQUEIJÃO CASEIRO (leite integral e limão)	SALADA DE MACARRÃO		
	17:30 (vespertino)	LEITE INTEGRAL ou VITAMINA DE FRUTAS (leite e banana ou mamão) ABACAXI	LEITE INTEGRAL ou VITAMINA DE FRUTAS (leite e banana ou mamão) MELANCIA	BANANA	SUCO INTEGRAL DE UVA MAMÃO	SUCO INTEGRAL DE UVA		
	ENSINO MEDIO							
		Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
		1802	55	12%	49	24%	290	65%
ENSINO FUNDAMENTAL ANOS FINAIS								
	Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)	
	1507	45	12%	41	24%	243	65%	
ENSINO FUNDAMENTAL - ANOS INICIAIS								
	Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)	
	1288	43	13%	38	26%	197	62%	

Sem	Cardápio Data	Segunda 29/abr	Terça 30/abr	Quarta 01/mai	Quinta 02/mai	Sexta 03/mai	
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)	FERIADO	FLOCOS DE MILHO LEITE INTEGRAL ou VITAMINA DE FRUTAS (leite e banana ou mamão)	BISCOITO LEITE INTEGRAL ou VITAMINA DE FRUTAS (leite e banana ou mamão)	
	Refeição 11h00 - 12h00 (matutino) 19h30 (vespertino)	ARROZ COM CENOURA E FEIJÃO ESCONDIDINHO DE CARNE BOVINA (carne bovina moída, batata, leite e extrato de tomate)	ARROZ E FEIJÃO FRANGO ASSADO (sassami) SALADA DE REPOLHO E CENOURA		ARROZ E FEIJÃO OMELETE DE FORNO COM CENOURA SALADA DE ALFACE, TOMATE E PEPINO (temperada com limão) LARANJA	ARROZ E FEIJÃO CARNE SUÍNA ACEBOLADA (paleta suína e cebola) PURÊ RÚSTICO DE ABÓBORA SALADA DE ACELGA	
	Lanche 2 - 14h00 (matutino) 17:30 (vespertino)	FLOCOS DE MILHO LEITE INTEGRAL ou VITAMINA DE FRUTAS (leite e banana ou mamão) MELANCIA	ARROZ DOCE MAÇÃ		SALADA DE MACARRÃO SUCO INTEGRAL DE UVA ABACAXI	FLOCOS DE MILHO LEITE INTEGRAL ou VITAMINA DE FRUTAS (leite e banana ou mamão) SALADA DE FRUTAS (banana, mamão e abacaxi)	
	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	

Sem	Cardápio Data	Segunda 06/mai	Terça 07/mai	Quarta 08/mai	Quinta 09/mai	Sexta 10/mai	
3	Lanche 1 - 07h00 - 08h00 (matutino) 14h30 (vespertino)	FLOCOS DE MILHO LEITE INTEGRAL 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 E BISCOITO LEITE INTEGRAL 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 ASSADO (sassami) PURÊ DE BATATAS (leite e batatas)ou COZIDA EM CUBOS	ARROZ E FEIJÃO CARNE BOVINA AO MOLHO DE TOMATE (carne moída bovina e extrato de tomate) BATATA DOCE ASSADA (batata cozida)	MACARRÃO AO MOLHO DE TOMATE (extrato de tomate) CARNE SUÍNA ACEBOLADA (paleta suína e cebola) SALADA DE COUVE	ARROZ E FEIJÃO OVOS MEXIDO SALADA DE ALFACE, TOMATE E CEBOLA (temperada com limão) LARANJA	ARROZ E FEIJÃO FRANGO AO MOLHO DE TOMATE (frango e extrato de tomate) MANDIOCA COZIDA	
	Lanche 2 - 14h00 (matutino) 17:30 (vespertino)	BISCOITO LEITE INTEGRAL COM CACAU ou VITAMINA DE FRUTAS (leite e banana ou mamão) SALADA DE FRUTAS (laranja, abacaxi, mamão)	FLOCOS DE MILHO LEITE INTEGRAL ou LEITE COM CACAU (leite e cacau) MAMÃO	ARROZ DOCE MAÇÃ	TORRADA COM PATÊ (leite integral, cenoura e limão) SUCO INTEGRAL DE UVA	SALADA DE MACARRÃO SUCO INTEGRAL DE UVA MELANCIA	
	ENSINO MÉDIO						
	Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
	1770	56	13	48	24,00	276	64,00
	ENSINO FUNDAMENTAL ANOS FINAIS						
	Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
	1493	47	12	39	23,00	236	65,00
	ENSINO FUNDAMENTAL ANOS INICIAIS						
Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)	
1220	42	14,00	36	26,00	182	61,00	

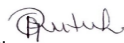
Sem	Cardápio Data	Segunda 13/mai	Terça 14/mai	Quarta 15/mai	Quinta 16/mai	Sexta 17/mai	
4	Lanche 1 - 07h00 - 08h00 (matutino) 14h30 (vespertino)	BISCOITO LEITE INTEGRAL COM CACAU ou VITAMINA DE FRUTAS (leite e banana ou mamão)	FLOCOS DE MILHO E BISCOITO LEITE INTEGRAL ou VITAMINA DE FRUTAS (leite e banana ou mamão)	BISCOITO LEITE INTEGRAL COM CACAU ou VITAMINA DE FRUTAS (leite e banana ou mamão)	FLOCOS DE MILHO E BISCOITO LEITE INTEGRAL 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 CARNE BOVINA AO MOLHO DE TOMATE (carne moída bovina e extrato de tomate) SALADA DE REPOLHO COM CENOURA (ralada)	ARROZ E FEIJÃO FRANGO ASSADO (sassami) COM BATATAS FAROFA TEMPERADA (farinha de mandioca e cebola)	ARROZ COM CENOURA E FEIJÃO OMELETE DE FORNO SALADA DE ACELGA E TOMATE (temperada com limão)	MACARRÃO AO MOLHO DE TOMATE (extrato de tomate) CARNE SUÍNA ACEBOLADA (paleta suína e cebola) SALADA DE ALFACE E PEPINO (em rodela)	ARROZ COM CENOURA E FEIJÃO ESCONDIDINHO DE CARNE BOVINA (carne bovina moída, batata, leite e extrato de tomate)	
	Lanche 2 - 14h00 (matutino) 17:30 (vespertino)	FLOCOS DE MILHO LEITE INTEGRAL ou VITAMINA DE FRUTAS (leite e banana ou mamão) ABACAXI	BISCOITO COM GELÉIA OU REQUEIJÃO CASEIRO LEITE INTEGRAL COM CACAU ou VITAMINA DE FRUTAS (leite e banana ou mamão) MAMÃO	SALADA DE MACARRÃO SUCO INTEGRAL DE UVA TANGERINA	ARROZ DOCE BANANA	TORRADA COM PATÊ (leite integral, cenoura e limão) SUCO INTEGRAL DE UVA ABACAXI	
ENSINO MEDIO							
	Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
	1800	55	12%	49	24%	290	65%
ENSINO FUNDAMENTAL ANOS FINAIS							
	Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
	1505	45	12%	41	24%	243	65%
ENSINO FUNDAMENTAL - ANOS INICIAIS							
	Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
	1286	43	13%	38	26%	197	62%

*A preparação poderá ser substituída, de acordo com a disponibilidade dos alimentos na unidade.

** BERINJELA PREVISTA PARA MAIO DEVERA SER PREPARADA CONFORME ORIENTAÇÕES NO BOLETIM SEMANAL

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

Elaborado por:


 Priscila Gutui Galvão 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.