

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 - QUILOMBOLAS 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, QUILOMBOLAS, 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	<b>Período parcial:</b>	ARROZ E FEIJÃO	ARROZ E FEIJÃO	ARROZ E FEIJÃO	ARROZ	ARROZ E FEIJÃO	
	Matutino: 10h - 11h00	CARNE BOVINA AO MOLHO DE TOMATE (carne moída bovina e extrato de tomate)	ATUM COM BATATAS (atum e batatas)	FRANGO ASSADO (sassami)	FEIJOADA (feijão preto e paleta suína)	OVOS MEXIDOS	
	Vespertino: 13h30 - 14h30	FAROFA TEMPERADA (farinha de mandioca e cebola)*		POLENTA CREMOSA (fubá)	VIRADO DE COUVE (farinha de mandioca, couve e cebola)	SALADA DE ALFACE, TOMATE E CENOURA	
	Noturno: 19h00 - 20h00	BATATA DOCE RÚSTICA ASSADA	SALADA DE TOMATE, CENOURA E CEBOLA	ABOBRINHA AO ALHO (abobrinha e alho)	LIMÃOGRETE (tomate, cebola e limão)	BANANA	
					ABACAXI		
		<b>ENSINO MÉDIO</b>					
		Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)
		787	37	19	22	25,00	112
		<b>EJA - 19 a 30 anos</b>					
		Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)
		787	37	19	22	25,00	112
		<b>EJA - 31 a 60 anos</b>					
		Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)
		787	37	19	22	25,00	112
		<b>ENSINO FUNDAMENTAL ANOS FINAIS</b>					
	Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	
	661	31	19	19	25,00	94	
	<b>ENSINO FUNDAMENTAL - ANOS INICIAIS</b>						
	Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	
	518	29	22,00	13	22,00	73	

Sem	Cardápio	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta		
	Data	29/abr	30/abr	01/mai	02/mai	03/mai		
2	<b>Período parcial:</b> Matutino: 10h - 11h00 Vespertino: 13h30 - 14h30  Noturno:  19h00 - 20h00	ARROZ COM CENOURA E FEIJÃO	ARROZ E FEIJÃO	<b>FERIADO</b>	ARROZ E FEIJÃO	ARROZ E FEIJÃO		
		CARNE BOVINA AO MOLHO DE TOMATE (carne moída bovina e extrato de tomate)	FRANGO ASSADO (sassami)		OMELETE DE FORNO	CARNE SUÍNA ACEBOLADA (paleta suína e cebola)		
		BATATA EM CUBOS (batata cozida)	POLENTA CREMOSA (fubá)		SALADA DE ALFACE, TOMATE E PEPINO (temperada com limão)	POLENTA CREMOSA (fubá)		
		FAROFA TEMPERADA (farinha de mandioca e cebola)*	SALADA DE REPOLHO E CENOURA	PURÊ RÚSTICO DE ABÓBORA	SALADA DE ACELGA COM CENOURA	MELANCIA		
		<b>ENSINO MÉDIO</b>						
		Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
		791	37	19	22	25,00	113	56,00
		<b>EJA - 19 a 30 anos</b>						
		Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
		791	37	19	22	25,00	113	56,00
		<b>EJA - 31 a 60 anos</b>						
		Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
		791	37	19	22	25,00	113	56,00
		<b>ENSINO FUNDAMENTAL ANOS FINAIS</b>						
Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)		
665	31	19	19	25,00	95	56,00		
<b>ENSINO FUNDAMENTAL - ANOS INICIAIS</b>								
Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)		
522	29	22,00	13	22,00	74	56,00		

Sem	Cardápio	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	
	Data	06/mai	07/mai	08/mai	09/mai	10/mai	
3	<b>Período parcial:</b>	ARROZ E FEIJÃO	ARROZ E FEIJÃO	ARROZ COM CENOURA E FEIJÃO	ARROZ E FEIJÃO	ARROZ E FEIJÃO	
	Matutino: 10h - 11h00	FRANGO ASSADO (sassami)	CARNE BOVINA AO MOLHO DE TOMATE (carne moída bovina e extrato de tomate)	CARNE SUÍNA ACEBOLADA (paleta suína e cebola)	OVOS MEXIDO	FRANGO AO MOLHO DE TOMATE (frango e extrato de tomate)	
	Vespertino: 13h30 - 14h30	BATATA EM CUBOS (batata cozida)	BATATA DOCE ASSADA (batata cozida)	POLENTA CREMOSA (fubá)	SALADA DE ALFACE, TOMATE E CEBOLA (temperada com limão)	MANDIOCA COZIDA	
	Noturno:  19h00 - 20h00	FAROFA TEMPERADA (farinha de mandioca e cebola)*	FAROFA TEMPERADA (farinha de mandioca e cebola)*	SALADA DE COUVE	MAMÃO	BANANA	
	<b>ENSINO MÉDIO</b>						
		Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)
		784	37	19	22	25,00	111
		<b>EJA - 19 a 30 anos</b>					
		Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)
		784	37	19	22	25,00	111
		<b>EJA - 31 a 60 anos</b>					
		Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)
		784	37	19	22	25,00	111
	<b>ENSINO FUNDAMENTAL ANOS FINAIS</b>						
	Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	
	657	31	19	19	25,00	93	
	<b>ENSINO FUNDAMENTAL - ANOS INICIAIS</b>						
	Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	
	514	29	22,00	13	22,00	72	
						CHO (%)	
						56,00	

Sem	Cardápio	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta		
	Data	13/mai	14/mai	15/mai	16/mai	17/mai		
4	<b>Período parcial:</b> Matutino: 10h - 11h00 Vespertino: 13h30 - 14h30 Noturno: 19h00 - 20h00	ARROZ E FEIJÃO	ARROZ E FEIJÃO	ARROZ COM CENOURA E FEIJÃO	ARROZ E FEIJÃO	ARROZ COM CENOURA E FEIJÃO		
		CARNE BOVINA AO MOLHO DE TOMATE (carne moída bovina e extrato de tomate)	FRANGO ASSADO (sassami) COM BATATAS	OMELETE DE FORNO	CARNE SUÍNA ACEBOLADA (paleta suína e cebola)	CARNE BOVINA AO MOLHO DE TOMATE (carne moída bovina e extrato de tomate)		
		SALADA DE REPOLHO COM CENOURA (ralada)	FRANGO ASSADO (sassami) COM BATATAS	SALADA DE ACELGA E TOMATE	SALADA DE ALFACE E PEPINO (em rodela)	BATATA EM CUBOS		
		POLENTA CREMOSA (fubá)	FARINHA DE MANDIOCA	TANGERINA	FARINHA DE MANDIOCA			
		<b>ENSINO MÉDIO</b>						
		Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
		780	37	19	22	25,00	110	56,00
		<b>EJA - 19 a 30 anos</b>						
		Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
		780	37	19	22	25,00	110	56,00
		<b>EJA - 31 a 60 anos</b>						
		Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
		780	37	19	22	25,00	110	56,00
<b>ENSINO FUNDAMENTAL ANOS FINAIS</b>								
Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)		
653	31	19	19	25,00	92	56,00		
<b>ENSINO FUNDAMENTAL - ANOS INICIAIS</b>								
Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)		
510	29	22,00	13	22,00	71	56,00		

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

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

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.

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.**