

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 6º 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 6º CICLO de distribuição de 2024, Cardápio INTEGRAL, Região 1.

CARDÁPIO PARA O 6º 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	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	
	Data	29/jul	30/jul	31/jul	01/ago	02/ago	
1	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 CARNE BOVINA REFOGADA (carne bovina moída) POLENTA CREMOSA (fubá) CENOURA EM RODELAS (cozida)	ARROZ E FEIJÃO CARNE SUÍNA ACEBOLADA (paleta suína e cebola) FAROFA TEMPERADA (farinha de mandioca e cebola) Limão-greite (tomate, cebola e limão)	MACARRÃO AO MOLHO DE TOMATE (extrato de tomate) FRANGO DOURADO (frango em cubos, cebola, alho) SALADA DE ALFACE COM PEPINO (temperada com limão)	ARROZ E FEIJÃO ATUM COM BATATAS AO FORNO (atum, batatas, extrato de tomate e leite integral) SALADA DE FRUTAS (banana, maçã e melancia)	ARROZ E FEIJÃO CARNE BOVINA AO MOLHO DE TOMATE (carne bovina moída e extrato de tomate) FAROFA TEMPERADA (farinha de mandioca e cebola) SALADA DE ACELGA COM CENOURA RALADA (temperada com limão)	
	Lanche 2 - 14h00 (matutino) 17:30 (vespertino)	BISCOITO ou TORRADA COM REQUEIJÃO CASEIRO (leite, limão e sal) LEITE INTEGRAL COM CACAU ou VITAMINA DE FRUTAS (leite e banana ou mamão)	FLOCOS DE MILHO LEITE INTEGRAL ou LEITE COM CACAU (leite e cacau) BANANA	ARROZ DOCE MAÇÃ	BOLO DE LEITE (farinha de trigo, ovos, leite integral e açúcar) LEITE COM CACAU (leite e cacau) MAMÃO	SALADA DE MACARRÃO SUCO DE FRUTAS (uva ou manga) MELANCIA	
	ENSINO MÉDIO						
	Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
	1708	55	13	45	24	273	64
	ENSINO FUNDAMENTAL ANOS FINAIS						
	Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
	1467	46	13	39	24	236	64
	ENSINO FUNDAMENTAL ANOS INICIAIS						
Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)	
1175	41	14	34	26	181	62	

Sem	Cardápio	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta		
	Data	05/ago	06/ago	07/ago	08/ago	09/ago		
2	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 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 COM GELÉIA 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) FAROFA TEMPERADA (farinha de mandioca) REPOLHO REFOGADO	ARROZ E FEIJÃO CARNE BOVINA REFOGADA (carne bovina moída) POLENTA CREMOSA (fubá) DUETO DE LEGUMES - BATATA E CENOURA EM CUBOS (cozido)	ARROZ E FEIJÃO STROGONOFF DE FRANGO (frango em iscas, extrato de tomate e leite integral) BATATA DOCE (cozida) ou RÚSTICA AO FORNO	ARROZ COM CENOURA E FEIJÃO CARNE SUÍNA ACEBOLADA (paleta suína e cebola) COUVE REFOGADA FAROFA TEMPERADA (farinha de mandioca)	ARROZ E FEIJÃO OMELETE DE FORNO (ovos) SALADA DE ALFACE, TOMATE E CEBOLA (temperada com limão) SALADA DE FRUTAS (banana, maçã e melão)		
	Lanche 2 - 14h00 (matutino) 17:30 (vespertino)	FLOCOS DE MILHO LEITE INTEGRAL ou LEITE INTEGRAL COM CACAU MAMÃO	ARROZ DOCE BANANA	BISCOITO LEITE INTEGRAL COM CACAU ou VITAMINA DE FRUTAS (leite e banana ou mamão) MELÃO	SALADA DE MACARRÃO SUCO DE FRUTAS (uva ou manga) MELANCIA	FLOCOS DE MILHO LEITE INTEGRAL ou VITAMINA DE FRUTAS (leite e banana ou mamão) MAÇÃ		
	ENSINO MEDIO							
		Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
		1706	56	13%	45	24%	273	64%
	ENSINO FUNDAMENTAL ANOS FINAIS							
		Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
		1466	45	12%	39	24%	236	64%
	ENSINO FUNDAMENTAL - ANOS INICIAIS							
	Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)	
	1168	39	13%	34	26%	180	62%	

Sem	Cardápio	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	
	Data	12/ago	13/ago	14/ago	15/ago	16/ago	
3	Lanche 1 - 07h00 - 08h00 (matutino) 14h30 (vespertino)	BISCOITO LEITE INTEGRAL ou LEITE INTEGRAL COM CACAU	FLOCOS DE MILHO E BISCOITO LEITE INTEGRAL COM CACAU ou VITAMINA DE FRUTAS (leite e banana ou mamão)	BISCOITO LEITE INTEGRAL ou LEITE INTEGRAL COM CACAU	FLOCOS DE MILHO LEITE INTEGRAL ou LEITE INTEGRAL COM CACAU	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 AO ACEBOLADA (paleta suína em cubos e cebola) FAROFA TEMPERADA (farinha de mandioca e cebola) CHUCHU COM SALSA (chuchu refogado e salsinha)	ARROZ E FEIJÃO FRANGO EM CUBOS REFOGADO (peito de frango em cubos) POLENTA CREMOSA (fubá) SALADA DE BETERRABA RALADA	ARROZ E FEIJÃO OVOS MEXIDOS SALADA DE ALFACE COM CENOURA RALADA (temperada com limão)	ARROZ COM CENOURA E FEIJÃO ESCONDIDINHO DE CARNE (carne bovina moída, batata e leite integral) BRÓCOLIS**	ARROZ E FEIJÃO FRANGO ACEBOLADO (peito de frango em cubos e cebola) FAROFA TEMPERADA (farinha de mandioca e cebola) SALADA DE ALFACE, TOMATE E CEBOLA (temperada com limão)	
	Lanche 2 - 14h00 (matutino) 17:30 (vespertino)	FLOCOS DE MILHO LEITE INTEGRAL ou LEITE INTEGRAL COM CACAU MELÃO	BOLO DE LEITE (farinha de trigo, leite) LEITE INTEGRAL COM CACAU ou VITAMINA DE FRUTAS (leite e banana ou mamão) BANANA	ARROZ DOCE MELANCIA	BISCOITO COM REQUEIJÃO CASEIRO (leite integral e limão) LEITE INTEGRAL COM CACAU ou VITAMINA DE FRUTAS (leite e banana ou mamão) LARANJA	SALADA DE MACARRÃO (macarrão, cenoura, chuchu, leite integral) SUCO DE FRUTAS (uva ou manga) MAMÃO	
	ENSINO MEDIO						
	Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
	1752	56	13%	48	24%	278	63%
	ENSINO FUNDAMENTAL ANOS FINAIS						
	Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
	1491	45	12%	41	25%	239	64%
	ENSINO FUNDAMENTAL - ANOS INICIAIS						
Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)	
1184	39	13%	35	27%	182	61%	

Sem	Cardápio	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	
	Data	19/ago	20/ago	21/ago	22/ago	23/ago	
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 LEITE INTEGRAL ou LEITE INTEGRAL COM CACAU	BISCOITO LEITE INTEGRAL COM CACAU ou VITAMINA DE FRUTAS (leite e banana ou mamão)	FLOCOS DE MILHO 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 CARNE BOVINA REFOGADA (carne bovina moída) VIRADO DE CENOURA (farinha de mandioca e cenoura)	ARROZ E FEIJÃO FRANGO DOURADO (peito de frango em cubos, cebola, alho) PURÊ RÚSTICO DE ABÓBORA	ARROZ E FEIJÃO CARNE SUÍNA AO MOLHO DE TOMATE (paleta suína em cubos, extrato de tomate) BATATA AO FORNO	ARROZ COM CENOURA E FEIJÃO OMELETE DE FORNO SALADA DE COUVE, TOMATE E CEBOLA (temperada com limão)	MACARRÃO AO MOLHO DE TOMATE (extrato de tomate) CARNE BOVINA REFOGADA (carne bovina moída) SALADA DE ALFACE, CENOURA E CEBOLA (temperada com limão)	
	Lanche 2 - 14h00 (matutino) 17:30 (vespertino)	FLOCOS DE MILHO LEITE INTEGRAL ou LEITE INTEGRAL COM CACAU BANANA	BISCOITO COM REQUEIJÃO CASEIRO (leite integral e limão) LEITE INTEGRAL COM CACAU ou VITAMINA DE FRUTAS (leite e banana ou mamão) MELÃO	SALADA DE MACARRÃO (macarrão, cenoura, chuchu, leite integral) SUCO DE FRUTAS (uva ou manga) MAÇÃ	BISCOITO LEITE INTEGRAL ou LEITE INTEGRAL COM CACAU MELANCIA	ARROZ DOCE MAMÃO	
ENSINO MEDIO							
	Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
	1760	57	13%	49	25%	277	63%
ENSINO FUNDAMENTAL ANOS FINAIS							
	Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
	1493	46	12%	42	25%	237	64%
ENSINO FUNDAMENTAL - ANOS INICIAIS							
	Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
	1187	40	13%	36	27%	181	61%

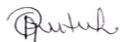
Sem	Cardápio	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	
	Data	26/ago	27/ago	28/ago	29/ago	30/ago	
5	Lanche 1 - 07h00 - 08h00 (matutino) 14h30 (vespertino)	FLOCOS DE MILHO E BISCOITO LEITE INTEGRAL COM CACAU ou VITAMINA DE FRUTAS (leite e banana ou mamão)	FLOCOS DE MILHO LEITE INTEGRAL ou LEITE INTEGRAL COM CACAU	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)	
	Refeição 11h00 - 12h00 (matutino) 19h30 (vespertino)	ARROZ E FEIJÃO STROGONOFF DE FRANGO (peito de frango, extrato de tomate e leite integral) BATATA AO FORNO	ARROZ E FEIJÃO CARNE SUÍNA ACEBOLADA (paleta suína e cebola) DUETO DE LEGUMES - CENOURA E CHUCHU EM CUBOS (cozido)	MACARRÃO AO MOLHO DE TOMATE (extrato de tomate) CARNE BOVINA REFOGADA (carne bovina moída) SALADA DE ACELGA COM BETERRABA (temperada com limão)	ARROZ E FEIJÃO FRANGO ASSADO (sassami) BATATA DOCE RÚSTICA	ARROZ COM CENOURA E FEIJÃO OVOS MEXIDOS SALADA DE COUVE, TOMATE E CEBOLA (temperada com limão)	
	Lanche 2 - 14h00 (matutino) 17:30 (vespertino)	BOLO DE LEITE (farinha de trigo, leite) LEITE INTEGRAL COM CACAU ou VITAMINA DE FRUTAS (leite e banana ou mamão) MELÃO	BISCOITO LEITE INTEGRAL COM CACAU ou VITAMINA DE FRUTAS BANANA	ARROZ DOCE MELANCIA	SALADA DE MACARRÃO (macarrão, cenoura, chuchu, leite integral) SUCO DE FRUTAS (uva ou manga) MAMÃO	FLOCOS DE MILHO LEITE INTEGRAL ou LEITE INTEGRAL COM CACAU MAÇÃ	
ENSINO MEDIO							
	Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
	1767	56	13%	48	24%	282	64%
ENSINO FUNDAMENTAL ANOS FINAIS							
	Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
	1506	46	12%	41	24%	243	65%
ENSINO FUNDAMENTAL - ANOS INICIAIS							
	Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
	1199	39	13%	35	26%	185	62%

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

** O **BRÓCOLIS** PREVISTO PARA AGOSTO DEVERÁ SER PREPARADO CONFORME ORIENTAÇÕES NO BOLETIM SEMANAL.

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

Elaborado por:



Priscila Gutul 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.