

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 - lanche 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 REFEIÇÃO - REGULAR, 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	Período parcial:	ARROZ E FEIJÃO	ARROZ COM CENOURA E FEIJÃO	MACARRÃO AO MOLHO DE TOMATE (extrato de tomate)	ARROZ E FEIJÃO	ARROZ E FEIJÃO	
	Matutino: 10h - 11h00	CARNE BOVINA REFOGADA (carne bovina moída)	CARNE SUÍNA ACEBOLADA (paleta suína e cebola)	FRANGO DOURADO (frango em cubos, cebola, alho)	ATUM COM BATATAS AO FORNO (atum, batatas, extrato de tomate e leite integral)	CARNE BOVINA AO MOLHO DE TOMATE (carne bovina moída e extrato de tomate)	
	Vespertino: 13h30 - 14h30	POLENTA CREMOSA (fubá)	FAROFA TEMPERADA (farinha de mandioca e cebola)	SALADA DE ALFACE COM PEPINO (temperada com limão)	MELANCIA	SALADA DE ACELGA COM CENOURA RALADA (temperada com limão)	
	Noturno: 19h00 - 20h00	CENOURA EM RODELAS (cozida)	Limãogrete (tomate, cebola e limão)			BANANA	
	ENSINO MÉDIO						
		Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)
		550	25	18	12	20%	91
	EJA - 19 a 30 anos						
		Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)
		550	25	18	12	20%	91
	EJA - 31 a 60 anos						
		Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)
		550	25	18	12	20%	91
	ENSINO FUNDAMENTAL ANOS FINAIS						
		Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)
	473	21	18%	10	20%	74	
ENSINO FUNDAMENTAL - ANOS INICIAIS							
	Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	
	415	19	19%	10	22%	62	

Sem	Cardápio	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	
	Data	05/ago	06/ago	07/ago	08/ago	09/ago	
2	Período parcial:	ARROZ COM CENOURA E FEIJÃO	MACARRÃO AO MOLHO DE TOMATE (extrato de tomate)	ARROZ E FEIJÃO	ARROZ E FEIJÃO	ARROZ E FEIJÃO	
	Matutino: 10h - 11h00	FRANGO ASSADO (sassami)	CARNE BOVINA REFOGADA (carne bovina moída)	STROGONOFF DE FRANGO (frango em iscas, extrato de tomate e leite integral)	CARNE SUÍNA ACEBOLADA (paleta suína e cebola)	OMELETE DE FORNO (ovos)	
	Vespertino: 13h30 - 14h30	FAROFA TEMPERADA (farinha de mandioca)	DUETO DE LEGUMES - BATATA E CENOURA EM CUBOS (cozido)	BATATA DOCE (cozida)	COUVE REFOGADA	SALADA DE ALFACE, TOMATE E CEBOLA (temperada com limão)	
	Noturno: 19h00 - 20h00	REPOLHO REFOGADO			FAROFA TEMPERADA (farinha de mandioca)	MAMÃO	
					BANANA		
					ENSINO MÉDIO		
		Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)
		557	24	17	12	20%	88
					EJA - 19 a 30 anos		
		Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)
		557	24	17	12	20%	88
					EJA - a partir de 31 anos		
		Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)
	557	24	17	12	20%	88	
				ENSINO FUNDAMENTAL ANOS FINAIS			
	Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	
	474	20	17%	10	20%	75	
				ENSINO FUNDAMENTAL - ANOS INICIAIS			
	Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	
	410	18	18%	9	20%	64	

Sem	Cardápio	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta			
	Data	12/ago	13/ago	14/ago	15/ago	16/ago			
3	Período parcial:	ARROZ COM CENOURA E FEIJÃO	ARROZ E FEIJÃO	ARROZ E FEIJÃO	ARROZ COM CENOURA E FEIJÃO	ARROZ E FEIJÃO			
	Matutino: 10h - 11h00	CARNE SUÍNA AO ACEBOLADA (paleta suína em cubos e cebola)	FRANGO EM CUBOS REFOGADO (peito de frango em cubos)	OVOS MEXIDOS	ESCONDIDINHO DE CARNE (carne bovina moída, batata e leite integral)	FRANGO ACEBOLADO (peito de frango em cubos e cebola)			
	Vespertino: 13h30 - 14h30	FAROFA TEMPERADA (farinha de mandioca e cebola)	POLENTA CREMOSA (fubá)			FAROFA TEMPERADA (farinha de mandioca e cebola)			
	Noturno: 19h00 - 20h00	CHUCHU COM SALSA (chuchu refogado e salsinha)	SALADA DE BETERRABA RALADA	SALADA DE ALFACE COM CENOURA RALADA (temperada com limão)	BRÓCOLIS**	SALADA DE ALFACE, TOMATE E CEBOLA (temperada com limão)			
					MELÃO	MAMÃO			
			ENSINO MÉDIO						
			Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
			570	24	17	12	19%	87	63%
			EJA - 19 a 30 anos						
			Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
			570	24	17	12	19%	87	63%
			EJA - a partir de 31 anos						
			Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
			570	24	17	12	19%	87	63%
		ENSINO FUNDAMENTAL ANOS FINAIS							
		Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)	
		481	20	17%	10	19%	77	64%	
		ENSINO FUNDAMENTAL - ANOS INICIAIS							
		Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)	
		406	18	18%	9	20%	63	62%	

Sem	Cardápio	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	
	Data	19/ago	20/ago	21/ago	22/ago	23/ago	
4	Período parcial:	ARROZ E FEIJÃO	ARROZ E FEIJÃO	ARROZ E FEIJÃO	ARROZ COM CENOURA E FEIJÃO	MACARRÃO AO MOLHO DE TOMATE (extrato de tomate)	
	Matutino: 10h - 11h00	CARNE BOVINA REFOGADA (carne bovina moída)	FRANGO DOURADO (peito de frango em cubos, cebola, alho)	CARNE SUÍNA AO MOLHO DE TOMATE (paleta suína em cubos, extrato de tomate)	OMELETE DE FORNO	CARNE BOVINA REFOGADA (carne bovina moída)	
	Vespertino: 13h30 - 14h30				SALADA DE COUVE, TOMATE E CEBOLA (temperada com limão)	SALADA DE ALFACE, CENOURA E CEBOLA (temperada com limão)	
	Noturno: 19h00 - 20h00	VIRADO DE CENOURA (farinha de mandioca e cenoura)	PURÊ RÚSTICO DE ABÓBORA	BATATA AO FORNO	MAÇÃ	BANANA	
	ENSINO MÉDIO						
		Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)
		556	23	17	12	19%	89
	EJA - 19 a 30 anos						
		Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)
		556	23	17	12	19%	89
	EJA - a partir de 31 anos						
		Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)
		556	23	17	12	19%	89
	ENSINO FUNDAMENTAL ANOS FINAIS						
		Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)
	473	19	16%	10	20%	76	
ENSINO FUNDAMENTAL - ANOS INICIAIS							
	Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	
	412	18	17%	9	20%	65	

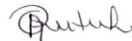
Sem	Cardápio	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	
	Data	26/ago	27/ago	28/ago	29/ago	30/ago	
5	Período parcial:	ARROZ E FEIJÃO	ARROZ E FEIJÃO	MACARRÃO AO MOLHO DE TOMATE (extrato de tomate)	ARROZ E FEIJÃO	ARROZ E FEIJÃO	
	Matutino: 10h - 11h00	STROGONOFF DE FRANGO (peito de frango, extrato de tomate e leite integral)	CARNE SUÍNA ACEBOLADA (paleta suína e cebola)	CARNE BOVINA REFOGADA (carne bovina moída)	FRANGO ASSADO (sassami)	OVOS MEXIDOS	
	Vespertino: 13h30 - 14h30		DUETO DE LEGUMES - CENOURA E CHUCHU EM CUBOS (cozido)	SALADA DE ACELGA COM BETERRABA (temperada com limão)	BATATA DOCE RÚSTICA	SALADA DE COUVE, TOMATE E CENOURA (temperada com limão)	
	Noturno: 19h00 - 20h00	BATATA AO FORNO			MAMÃO	BANANA	
	ENSINO MÉDIO						
		Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)
		569	24	17	13	20%	89
	EJA - 19 a 30 anos						
		Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)
		569	24	17	13	20%	89
	EJA - a partir de 31 anos						
		Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)
		569	24	17	13	20%	89
	ENSINO FUNDAMENTAL ANOS FINAIS						
	Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	
	483	20	17%	11	20%	76	
ENSINO FUNDAMENTAL - ANOS INICIAIS							
	Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	
	418	18	18%	10	21%	64	

*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 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.