

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 8º 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 8º CICLO de distribuição de 2024, Cardápio INTEGRAL, Região 1.

CARDÁPIO PARA O8º 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	07/out	08/out	09/out	10/out	11/out		
1	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 LEITE INTEGRAL COM CACAU	BISCOITO LEITE INTEGRAL COM CACAU ou CAFÉ	FLOCOS DE MILHO LEITE INTEGRAL ou LEITE INTEGRAL COM CACAU		
	Refeição 11h00 - 12h00 (matutino) 19h30 (vespertino)	ARROZ E FEIJÃO CARNE SUÍNA ACEBOLADA (paleta suína e cebola) BATATA AO FORNO	ARROZ E FEIJÃO FRANGO ASSADO (sassami) FAROFA TEMPERADA (farinha de mandioca ou flocos de milho e cebola) SALADA DE TOMATE, PEPINO E CENOURA (temperado com limão)	ARROZ E FEIJÃO CARNE MOÍDA CREMOSA (bovina moída, leite integral, extrato de tomate) SALADA DE ALFACE COM CEBOLA (temperada com limão)	ARROZ COM CENOURA E FEIJÃO OVOS MEXIDOS SALADA DE COUVE COM TOMATE (temperada com limão)	MACARRÃO AO MOLHO DE TOMATE (extrato de tomate) OU MOLHO ROSÊ (extrato de tomate e leite) CARNE BOVINA REFOGADA (moída) CHUCHU EM CUBOS (cozido)		
	Lanche 2 - 14h00 (matutino) 17:30 (vespertino)	FLOCOS DE MILHO LEITE INTEGRAL ou LEITE INTEGRAL COM CACAU BANANA	SALADA DE MACARRÃO (macarrão, cenoura, chuchu, leite integral) SUCO DE FRUTAS (uva ou manga) LARANJA	BISCOITO LEITE INTEGRAL COM CACAU ou CAFÉ MELÃO	ARROZ DOCE MAMÃO	*BOLO (farinha de trigo, leite)* LEITE INTEGRAL COM CACAU ou VITAMINA DE FRUTAS BANANA		
	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 (%)
		1527	45	12%	41	24%	245	65%
	ENSINO FUNDAMENTAL - ANOS INICIAIS							
	Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)	
	1288	43	13%	38	26%	197	62%	

Sem	Cardápio	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	
	Data	14/out	15/out	16/out	17/out	18/out	
2	Lanche 1 - 07h00 - 08h00 (matutino)	FLOCOS DE MILHO	BISCOITO	FLOCOS DE MILHO	BISCOITO	BISCOITO	
	14h30 (vespertino)	LEITE INTEGRAL ou LEITE INTEGRAL COM CACAU	LEITE INTEGRAL COM CACAU ou VITAMINA DE FRUTAS (leite e banana ou mamão)	LEITE INTEGRAL ou LEITE INTEGRAL COM CACAU	LEITE INTEGRAL COM CACAU ou VITAMINA DE FRUTAS (leite e banana ou mamão)	LEITE INTEGRAL COM CACAU OU CAFÉ	
	Refeição 11h00 - 12h00 (matutino)	ARROZ E FEIJÃO CARNE MOÍDA CREMOSA (bovina moída, leite integral, extrato de tomate) BATATA DOCE RÚSTICA	ARROZ E FEIJÃO FRANGO ASSADO (sassami) CENOURA EM RODELAS (cozida)	MACARRÃO AO MOLHO DE TOMATE (extrato de tomate) OU MOLHO ROSÊ (extrato de tomate e leite) CARNE BOVINA REFOGADA (moída) SALADA DE REPOLHO, TOMATE E PEPINO (temperado com limão)	ARROZ COM CENOURA E FEIJÃO ATUM COM BATATAS AO FORNO (atum , batata e requeijão caseiro)	ARROZ E FEIJÃO OMELETE DE FORNO SALADA DE ALFACE E CENOURA (temperado com limão) LARANJA	
	Lanche 2 - 14h00 (matutino) 17:30 (vespertino)	BISCOITO LEITE INTEGRAL COM CACAU ou CAFÉ MELANCIA	FLOCOS DE MILHO LEITE INTEGRAL ou LEITE INTEGRAL COM CACAU MAÇÃ	ARROZ DOCE BANANA	FLOCOS DE MILHO LEITE INTEGRAL ou LEITE INTEGRAL COM CACAU MAMÃO	SALADA DE MACARRÃO (macarrão, cenoura, chuchu, leite integral) SUCO DE FRUTAS (uva ou manga)	
	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	21/out	22/out	23/out	24/out	25/out		
3	Lanche 1 - 07h00 - 08h00 (matutino)	BISCOITO	BISCOITO COM GELÉIA	BISCOITO	FLOCOS DE MILHO	BISCOITO		
	14h30 (vespertino)	LEITE INTEGRAL COM CACAU ou VITAMINA DE FRUTAS (leite e banana ou mamão)	LEITE INTEGRAL COM CACAU OU CAFÉ	LEITE INTEGRAL COM CACAU ou VITAMINA DE FRUTAS (leite e banana ou mamão)	LEITE INTEGRAL ou LEITE INTEGRAL COM CACAU	LEITE INTEGRAL COM CACAU OU CAFÉ		
	Refeição 11h00 - 12h00 (matutino)	ARROZ E FEIJÃO FRANGO ASSADO (sassami) PURÊ RÚSTICO DE ABÓBORA (abóbora)	ARROZ E FEIJÃO CARNE BOVINA AO MOLHO DE TOMATE (carne bovina moída, extrato de tomate) CENORA EM RODELAS (cozido)	ARROZ COM CENOURA E FEIJÃO CARNE SUÍNA ACEBOLADA (paleta suína e cebola) SALADA DE PEPINO BETERRABA EM CUBOS (cozida)	ARROZ E FEIJÃO OVOS MEXIDOS SALADA DE ALFACE, TOMATE E CENOURA (temperada com limão) LARANJA	ARROZ E FEIJÃO CARNE BOVINA REFOGADA (carne bovina moída) SALADA DE COUVE COM CENOURA BANANA		
	Lanche 2 - 14h00 (matutino) 17:30 (vespertino)	FLOCOS DE MILHO LEITE INTEGRAL ou LEITE INTEGRAL COM CACAU MELÃO	SALADA DE MACARRÃO (macarrão, cenoura, chuchu, leite integral) SUCO DE FRUTAS (uva ou manga) MELANCIA	FLOCOS DE MILHO LEITE INTEGRAL ou LEITE INTEGRAL COM CACAU MAÇÃ	ARROZ DOCE BANANA	BOLO DE LEITE LEITE INTEGRAL COM CACAU ou VITAMINA DE FRUTAS (leite e banana ou mamão) MAÇÃ		
	ENSINO MEDIO							
		Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
		1812	55	12%	49	24%	292	65%
	ENSINO FUNDAMENTAL ANOS FINAIS							
		Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
		1525	45	12%	41	24%	247	65%
ENSINO FUNDAMENTAL - ANOS INICIAIS								
	Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)	
	1296	43	13%	38	26%	199	62%	

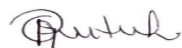
Sem	Cardápio	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	
	Data	28/out	29/out	30/out	31/out	01/nov	
4	Lanche 1 - 07h00 - 08h00 (matutino)	Ponto Facultativo	BISCOITO	BISCOITO	FLOCOS DE MILHO	BISCOITO	
	14h30 (vespertino)		LEITE INTEGRAL COM CACAU ou VITAMINA DE FRUTAS (leite e banana ou mamão)	LEITE INTEGRAL COM CACAU ou VITAMINA DE FRUTAS (leite e banana ou mamão)	LEITE INTEGRAL ou LEITE INTEGRAL COM CACAU	LEITE INTEGRAL COM CACAU ou CAFÉ	
	Refeição		ARROZ E FEIJÃO	ARROZ E FEIJÃO	ARROZ E FEIJÃO	ARROZ E FEIJÃO	
	11h00 - 12h00 (matutino)		OMELETE DE FORNO	CARNE BOVINA CREMOSA (carne bovina moída, leite integral e extrato de tomate)	FRANGO ASSADO (sassami)	CARNE SUÍNA ACEBOLADA (paleta suína e cebola)	
	Lanche 2 - 14h00 (matutino) 17:30 (vespertino)		DUETO DE LEGUMES- CHUCHU E CENOURA (cozidos)	BATATA AO FORNO (cubos)	SALADA DE TOMATE E PEPINO	SALADA DE REPOLHO, TOMATE E CENOURA	
			MELANCIA				
			FLOCOS DE MILHO	SALADA DE MACARRÃO (macarrão, cenoura, chuchu, leite integral)	BISCOITO	ARROZ DOCE	
			LEITE INTEGRAL ou LEITE INTEGRAL COM CACAU	SUCO DE FRUTAS (uva ou manga)	LEITE INTEGRAL COM CACAU ou CAFÉ	BANANA	
				MAÇÃ	LARANJA		
	ENSINO MEDIO						
	Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
	1798	55	12%	49	24%	288	65%
ENSINO FUNDAMENTAL ANOS FINAIS							
	Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
	1519	45	12%	41	24%	243	65%
ENSINO FUNDAMENTAL - ANOS INICIAIS							
	Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
	1280	43	13%	38	26%	195	62%

* No dia 11/10 - bolo como sobremesa - sugestões de sabores: cacau, leite, banana, cenoura.

** PARA OUTUBRO ESTÃO PREVISTOS NO CARDÁPIO A MANGA E A VAGEM QUE DEVERÃO SER PREPARADOS 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.