

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 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, QUILOMBOLAS, Região 1

CARDÁPIO PARA O 8º 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<br>Data  | Segunda<br>07/out                           | Terça<br>08/out  | Quarta<br>09/out  | Quinta<br>10/out                                 | Sexta<br>11/out               |         |         |
|---|---|---|--|---|--|-------------------------------|---------|---------|
| 1   | <b>Período parcial:</b><br>Matutino: 10h - 11h00<br>Vespertino: 13h30 - 14h30<br>Noturno: 19h00 - 20h00 | ARROZ E FEIJÃO                              | ARROZ COM CENOURA E FEIJÃO                               | ARROZ E FEIJÃO  | ARROZ COM CENOURA E FEIJÃO                       | ARROZ E FEIJÃO                |         |         |
|   |   | CARNE SUÍNA ENSOPADA (paleta e canjiquinha) | FRANGO ASSADO ( sassami)                                 | CARNE BOVINA AO MOLHO DE TOMATE (carne bovina moída, extrato de tomate) |  | CARNE BOVINA REFOGADA (moída) |         |         |
|   |   | BATATA AO FORNO                             | FAROFA (flocão de milho)                                 | POLENTA CREMOSA (fubá)  | OVOS MEXIDOS                                     | FARINHA DE MANDIOCA           |         |         |
|   |   |   | SALADA DE TOMATE, PEPINO E CENOURA (temperado com limão) | SALADA DE ALFACE COM CEBOLA (temperada com limão)                       | SALADA DE COUVE COM TOMATE (temperada com limão) | CHUCHU EM CUBOS (cozido)      |         |         |
|   |   |   |  | BANANA  | MAMÃO  | <b>*BOLO*</b>                 |         |         |
|   |   | <b>ENSINO MÉDIO</b>                         |  |   |  |                               |         |         |
|   |   | Kcal  | Prot (g)   | Prot (%)  | Lip (g)  | Lip (%)                       | CHO (g) | CHO (%) |
|   |   | 824   | 40   | 19  | 21   | 22,00                         | 120     | 58,00   |
|   |   | <b>EJA - 19 a 30 anos</b>                   |  |   |  |                               |         |         |
|   |   | Kcal  | Prot (g)   | Prot (%)  | Lip (g)  | Lip (%)                       | CHO (g) | CHO (%) |
|   |   | 824   | 24   | 18  | 13   | 22,00                         | 82      | 59,00   |
|   |   | <b>EJA - 31 a 60 anos</b>                   |  |   |  |                               |         |         |
| Kcal                                      | Prot (g)  | Prot (%)                                    | Lip (g)  | Lip (%)   | CHO (g)  | CHO (%)                       |         |         |
| 824                                       | 20  | 18  | 11   | 22,00   | 67   | 59,00                         |         |         |
| <b>ENSINO FUNDAMENTAL ANOS FINAIS</b>     |   |   |  |   |  |                               |         |         |
| Kcal                                      | Prot (g)  | Prot (%)                                    | Lip (g)  | Lip (%)   | CHO (g)  | CHO (%)                       |         |         |
| 706                                       | 33  | 19  | 19   | 24,00   | 102  | 58,00                         |         |         |
| <b>ENSINO FUNDAMENTAL - ANOS INICIAIS</b> |   |   |  |   |  |                               |         |         |
| Kcal                                      | Prot (g)  | Prot (%)                                    | Lip (g)  | Lip (%)   | CHO (g)  | CHO (%)                       |         |         |
| 537                                       | 28  | 21,00                                       | 13   | 19,00   | 77   | 60,00                         |         |         |

| Sem                                   | Cardápio<br>Data  | Segunda<br>14/out   | Terça<br>15/out   | Quarta<br>16/out  | Quinta<br>17/out  | Sexta<br>18/out  |         |         |
|---------------------------------------|---|---|---|---|---|--|---------|---------|
| 2                                     | <b>Período parcial:</b><br>Matutino: 10h - 11h00<br>Vespertino: 13h30 - 14h30<br>Noturno: 19h00 - 20h00 | ARROZ E FEIJÃO<br><br>CARNE BOVINA AO MOLHO DE TOMATE (carne bovina moída, extrato de tomate) | ARROZ E FEIJÃO<br><br>FRANGO ASSADO ( sassami)            | ARROZ COM CENOURA E FEIJÃO<br><br>CARNE BOVINA REFOGADA (moída) | ARROZ COM CENOURA E FEIJÃO<br><br>ATUM COM BATATAS AO FORNO (atum , batata e requeijão caseiro) | ARROZ E FEIJÃO<br><br>OMELETE DE FORNO                           |         |         |
|                                       |   | FARINHA DE MANDIOCA<br><br>BATATA DOCE RÚSTICA  | POLENTA CREMOSA (fubá)<br><br>CENOURA EM RODELAS (cozida) | SALADA DE REPOLHO, TOMATE E PEPINO (temperado com limão)        | POLENTA CREMOSA (fubá)<br><br>BANANA  | SALADA DE ALFACE E CENOURA (temperado com limão)<br><br>MELANCIA |         |         |
|                                       |   | <b>ENSINO MÉDIO</b>   |   |   |   |  |         |         |
|                                       |   | Kcal  | Prot (g)  | Prot (%)  | Lip (g)   | Lip (%)  | CHO (g) | CHO (%) |
|                                       |   | 812   | 38  | 19  | 15  | 16,00  | 128     | 63,00   |
|                                       |   | <b>EJA - 19 a 30 anos</b>   |   |   |   |  |         |         |
|                                       |   | Kcal  | Prot (g)  | Prot (%)  | Lip (g)   | Lip (%)  | CHO (g) | CHO (%) |
|                                       |   | 812   | 38  | 19  | 15  | 16,00  | 128     | 63,00   |
|                                       |   | <b>EJA - a partir de 31 anos</b>  |   |   |   |  |         |         |
|                                       |   | Kcal  | Prot (g)  | Prot (%)  | Lip (g)   | Lip (%)  | CHO (g) | CHO (%) |
|                                       |   | 812   | 38  | 19  | 15  | 16,00  | 128     | 63,00   |
|                                       |   | <b>ENSINO FUNDAMENTAL ANOS INICIAIS</b>   |   |   |   |  |         |         |
|                                       |   | Kcal  | Prot (g)  | Prot (%)  | Lip (g)   | Lip (%)  | CHO (g) | CHO (%) |
|                                       |   | 709   | 33  | 19  | 13  | 16,00  | 113     | 63,00   |
| <b>ENSINO FUNDAMENTAL ANOS FINAIS</b> |   |   |   |   |   |  |         |         |
| Kcal                                  | Prot (g)  | Prot (%)  | Lip (g)   | Lip (%)   | CHO (g)   | CHO (%)  |         |         |
| 522                                   | 28  | 22,00   | 11  | 19,00   | 75  | 57,00  |         |         |

| Sem | Cardápio  | Segunda   | Terça   | Quarta   | Quinta  | Sexta  |         |         |
|-----|---|---|---|--|---|--|---------|---------|
|     | Data  | 21/out  | 22/out  | 23/out   | 24/out  | 25/out   |         |         |
| 3   | <b>Período parcial:</b><br>Matutino: 10h - 11h00<br>Vespertino: 13h30 - 14h30<br>Noturno: 19h00 - 20h00 | ARROZ E FEIJÃO<br>FRANGO ASSADO ( sassami)<br>POLENTA CREMOSA (fubá)<br>ABÓBORA EM CUBOS (cozida) | ARROZ E FEIJÃO<br>CARNE BOVINA AO MOLHO DE TOMATE (carne bovina moída, extrato de tomate)<br><br>FARINHA DE MANDIOCA<br>CENOURA EM RODELAS (cozida) | ARROZ E FEIJÃO<br>CARNE SUÍNA ENSOPADA (paleta e canjiquinha)<br><br>SALADA DE PEPINO<br><br>BETERRABA EM CUBOS (cozida) | ARROZ E FEIJÃO<br>OVOS MEXIDOS<br>SALADA DE ALFACE, TOMATE E CENOURA (temperada com limão)<br><br>LARANJA | ARROZ E FEIJÃO<br>CARNE BOVINA REFOGADA (carne bovina moída)<br>POLENTA CREMOSA (fubá)<br><br>COUVE REFOGADA<br>BANANA |         |         |
|     |   | <b>ENSINO MÉDIO</b>   |   |  |   |  |         |         |
|     |   | 3   | Prot (g)  | Prot (%)   | Lip (g)   | Lip (%)  | CHO (g) | CHO (%) |
|     |   | 808   | 38  | 19   | 15  | 16,00  | 127     | 63,00   |
|     |   | <b>EJA - 19 a 30 anos</b>   |   |  |   |  |         |         |
|     |   | Kcal  | Prot (g)  | Prot (%)   | Lip (g)   | Lip (%)  | CHO (g) | CHO (%) |
|     |   | 808   | 38  | 19   | 15  | 16,00  | 127     | 63,00   |
|     |   | <b>EJA - a partir de 31 anos</b>  |   |  |   |  |         |         |
|     |   | Kcal  | Prot (g)  | Prot (%)   | Lip (g)   | Lip (%)  | CHO (g) | CHO (%) |
|     |   | 808   | 38  | 19   | 15  | 16,00  | 127     | 63,00   |
|     |   | <b>ENSINO FUNDAMENTAL ANOS INICIAIS</b>   |   |  |   |  |         |         |
|     |   | Kcal  | Prot (g)  | Prot (%)   | Lip (g)   | Lip (%)  | CHO (g) | CHO (%) |
|     |   | 701   | 33  | 19   | 13  | 16,00  | 112     | 63,00   |
|     |   | <b>ENSINO FUNDAMENTAL ANOS FINAIS</b>   |   |  |   |  |         |         |
|     |   | Kcal  | Prot (g)  | Prot (%)   | Lip (g)   | Lip (%)  | CHO (g) | CHO (%) |
| 518 | 28  | 22,00   | 11  | 19,00  | 74  | 57,00  |         |         |

| Sem                                       | Cardápio<br>Data  | Segunda<br>28/out                     | Terça<br>29/out  | Quarta<br>30/out  | Quinta<br>31/out  | Sexta<br>01/nov   |         |         |
|---|---|---------------------------------------|--|---|---|---|---------|---------|
| 4   | <b>Período parcial:</b><br>Matutino: 10h - 11h00<br>Vespertino: 13h30 - 14h30<br>Noturno: 19h00 - 20h00 | Ponto Facultativo                     | ARROZ E FEIJÃO<br><br>OMELETE DE FORNO<br><br>DUETO DE LEGUMES- CHUCHU E CENOURA (cozidos) | ARROZ E FEIJÃO<br><br>CARNE BOVINA REFOGADA (carne bovina moída)<br><br>FARINHA DE MANDIOCA<br><br>BATATA EM CUBOS (cozida)<br><br>MELANCIA | ARROZ E FEIJÃO<br><br>FRANGO ASSADO ( sassami)<br><br>POLENTA CREMOSA (fubá)<br><br>SALADA DE TOMATE E PEPINO<br><br>BANANA | ARROZ E FEIJÃO<br><br>CARNE SUÍNA ENSOPADA (paleta e canjiquinha)<br><br>FARINHA DE MANDIOCA<br><br>SALADA DE REPOLHO COM CENOURA |         |         |
|   |   | <b>ENSINO MÉDIO</b>                   |  |   |   |   |         |         |
|   |   | Kcal                                  | Prot (g)   | Prot (%)  | Lip (g)   | Lip (%)   | CHO (g) | CHO (%) |
|   |   | 798                                   | 37   | 18  | 21  | 24,00   | 116     | 58,00   |
|   |   | <b>EJA - 19 a 30 anos</b>             |  |   |   |   |         |         |
|   |   | Kcal                                  | Prot (g)   | Prot (%)  | Lip (g)   | Lip (%)   | CHO (g) | CHO (%) |
|   |   | 798                                   | 37   | 18  | 21  | 24,00   | 116     | 58,00   |
|   |   | <b>EJA - 31 a 60 anos</b>             |  |   |   |   |         |         |
|   |   | Kcal                                  | Prot (g)   | Prot (%)  | Lip (g)   | Lip (%)   | CHO (g) | CHO (%) |
|   |   | 798                                   | 37   | 18  | 21  | 24,00   | 116     | 58,00   |
|   |   | <b>ENSINO FUNDAMENTAL ANOS FINAIS</b> |  |   |   |   |         |         |
|   |   | Kcal                                  | Prot (g)   | Prot (%)  | Lip (g)   | Lip (%)   | CHO (g) | CHO (%) |
|   |   | 680                                   | 30   | 18  | 18  | 24,00   | 101     | 59,00   |
| <b>ENSINO FUNDAMENTAL - ANOS INICIAIS</b> |   |                                       |  |   |   |   |         |         |
| Kcal                                      | Prot (g)  | Prot (%)                              | Lip (g)  | Lip (%)   | CHO (g)   | CHO (%)   |         |         |
| 514                                       | 28  | 22,00                                 | 11   | 19,00   | 73  | 57,00   |         |         |

\* No dia 11/10 está previsto bolo como sobremesa da refeição - se necessário a data pode ser alterada dentro da semana de 07 a 11/10.

\*\* 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. 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.**