

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 - REGULAR 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 REFEIÇÃO - REGULAR, 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	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	
	Data	07/out	08/out	09/out	10/out	11/out	
1	<b>Período parcial:</b> Matutino: 10h - 11h00 Vespertino: 13h30 - 14h30 1 19h00 - 20h00	ARROZ E FEIJÃO  CARNE SUÍNA ACEBOLADA (paleta)  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) BANANA	ARROZ COM CENOURA E FEIJÃO  OVOS MEXIDOS  SALADA DE COUVE COM TOMATE (temperada com limão) MAMÃO	MACARRÃO AO MOLHO DE TOMATE (extrato de tomate) OU MOLHO ROSÊ (extrato de tomate e leite)  CARNE BOVINA REFOGADA (moída)  CHUCHU EM CUBOS (cozido)  <b>*BOLO*</b>	
	<b>ENSINO MÉDIO</b>						
	Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
	580	24	17	13	20%	91	62%
	<b>EJA - 19 a 30 anos</b>						
	Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
	580	24	17	13	20%	91	62%
	<b>EJA - 31 a 60 anos</b>						
	Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
	580	24	17	13	20%	91	62%
	<b>ENSINO FUNDAMENTAL ANOS FINAIS</b>						
	Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
	483	20	18%	10	20%	77	62%
	<b>ENSINO FUNDAMENTAL - ANOS INICIAIS</b>						
	Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
468	20	18%	10	20%	74	61%	

Sem	Cardápio	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta		
	Data	14/out	15/out	16/out	17/out	18/out		
2	<b>Período parcial:</b> Matutino: 10h - 11h00 Vespertino: 13h30 - 14h30 Noturno: 19h00 - 20h00	ARROZ E FEIJÃO	ARROZ E FEIJÃO	MACARRÃO AO MOLHO DE TOMATE (extrato de tomate) OU MOLHO ROSÊ (extrato de tomate e leite)	ARROZ COM CENOURA E FEIJÃO	ARROZ E FEIJÃO		
		CARNE MOÍDA CREMOSA (bovina moída, leite integral, extrato de tomate)	FRANGO ASSADO ( sassami)	CARNE BOVINA REFOGADA (moída)	ATUM COM BATATAS AO FORNO (atum , batata e requeijão caseiro)	OMELETE DE FORNO		
		BATATA DOCE RÚSTICA	CENOURA EM RODELAS (cozida)	SALADA DE REPOLHO, TOMATE E PEPINO (temperado com limão)	BANANA	SALADA DE ALFACE E CENOURA (temperado com limão) MELANCIA		
		<b>ENSINO MÉDIO</b>						
		Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
		553	25	18	12	19%	87	63%
		<b>EJA - 19 a 30 anos</b>						
		Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
		553	25	18	12	19%	87	63%
		<b>EJA - 31 a 60 anos</b>						
		Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
		553	25	18	12	19%	87	63%
		<b>ENSINO FUNDAMENTAL ANOS FINAIS</b>						
		Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
		457	20	18%	10	20%	71	62%
<b>ENSINO FUNDAMENTAL - ANOS INICIAIS</b>								
Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)		
423	20	19%	9	19%	65	61%		

Sem	Cardápio	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta		
	Data	21/out	22/out	23/out	24/out	25/out		
3	<b>Período parcial:</b> Matutino: 10h - 11h00 Vespertino: 13h30 - 14h30 Noturno: 19h00 - 20h00	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		
		<b>ENSINO MÉDIO</b>						
		Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
		549	25	18	12	19%	86	63%
		<b>EJA - 19 a 30 anos</b>						
		Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
		549	25	18	12	19%	86	63%
		<b>EJA - 31 a 60 anos</b>						
		Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
		549	25	18	12	19%	86	63%
		<b>ENSINO FUNDAMENTAL ANOS FINAIS</b>						
		Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
		453	20	18%	10	20%	70	62%
		<b>ENSINO FUNDAMENTAL - ANOS INICIAIS</b>						
		Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
419	20	19%	9	19%	64	61%		

Sem	Cardápio	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	
	Data	28/out	29/out	30/out	31/out	01/nov	
4	<b>Período parcial:</b> Matutino: 10h - 11h00 Vespertino: 13h30 - 14h30 Noturno: 19h00 - 20h00	Ponto Facultativo	ARROZ E FEIJÃO OMELETE DE FORNO DUETO DE LEGUMES- CHUCHU E CENOURA (cozidos)	ARROZ E FEIJÃO CARNE BOVINA CREMOSA (carne bovina moída, leite integral e extrato de tomate) BATATA AO FORNO (cubos) MELANCIA	ARROZ E FEIJÃO FRANGO ASSADO ( sassami) SALADA DE TOMATE E PEPINO BANANA	ARROZ E FEIJÃO CARNE SUÍNA ACEBOLADA (paleta suína e cebola) SALADA DE REPOLHO, TOMATE E CENOURA	
	<b>ENSINO MÉDIO</b>						
	Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
	556	23	17	12	19%	89	64%
	<b>EJA - 19 a 30 anos</b>						
	Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
	556	23	17	12	19%	89	64%
	<b>EJA - a partir de 31 anos</b>						
	Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
	556	23	17	12	19%	89	64%
	<b>ENSINO FUNDAMENTAL ANOS FINAIS</b>						
	Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
	473	19	16%	10	20%	76	64%
<b>ENSINO FUNDAMENTAL - ANOS INICIAIS</b>							
Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)	
412	18	17%	9	20%	65	63%	

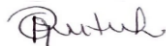
\* No dia 11/10 - bolo como sobremesa - sugestões de sabores: cacau, leite, banana, cenoura.

\*\* PARA OUTUBRO ESTÃO PREVISTOS NO CARDÁPIO A MANGA E A VAGEM QUE DEVERÃO SER PREPARADOS CONFORME ORIENTAÇÕES NO BOLETIM SEMANAL.

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

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.**