

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 9º 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 9º CICLO de distribuição de 2024, Cardápio INTEGRAL, Região 1.**

**CARDÁPIO PARA 9º 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	04/nov	05/nov	06/nov	07/nov	08/nov	
1	Lanche 1 - 07h00 - 08h00 (matutino)	BISCOITO	FLOCOS DE MILHO	BISCOITO	BISCOITO COM GELÉIA	BISCOITO	
	14h30 (vespertino)	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	LEITE INTEGRAL COM CACAU OU CAFÉ	
	Refeição	ARROZ E FEIJÃO CARNE BOVINA REFOGADA (carne bovina moída e cebola) PURÊ DE BATATA (batata e leite integral) MAMÃO	ARROZ E FEIJÃO FRANGO ASSADO ( sassami) FAROFA TEMPERADA (farinha de mandioca e cebola) CENOURA EM RODELAS (COZIDA)	ARROZ E FEIJÃO CARNE SUÍNA ACEBOLADA (paleta suína e cebola) SALADA DE ALFACE (temperada com limão)	ARROZ E FEIJÃO CARNE BOVINA CREMOSA (carne bovina moída, leite integral e extrato de tomate) BATATA DOCE RÚSTICA AO FORNO (batata doce)	ARROZ E FEIJÃO OVOS MEXIDOS SALADA DE COUVE, CENOURA E CEBOLA (temperada com limão)	
	Lanche 2 - 14h00 (matutino) 17:30 (vespertino)	SALADA DE MACARRÃO (macarrão, cenoura, chuchu, leite integral) SUCO DE FRUTAS (uva ou manga)	BISCOITO LEITE INTEGRAL COM CACAU ou CAFÉ MELANCIA	BOLO DE LEITE LEITE INTEGRAL COM CACAU ou VITAMINA DE FRUTAS (leite e banana ou mamão) MELÃO	ARROZ DOCE BANANA	FLOCOS DE MILHO LEITE INTEGRAL ou LEITE INTEGRAL COM CACAU MAMÃO	
	<b>ENSINO MEDIO</b>						
	Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
	1802	55	12%	49	24%	290	65%
	<b>ENSINO FUNDAMENTAL ANOS FINAIS</b>						
	Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
	1527	45	12%	41	24%	245	65%
<b>ENSINO FUNDAMENTAL - ANOS INICIAIS</b>							
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	11/nov	12/nov	13/nov	14/nov	15/nov	
2	Lanche 1 - 07h00 - 08h00 (matutino)	BISCOITO	BISCOITO	BISCOITO	FLOCOS DE MILHO	<b>FERIADO</b>	
	14h30 (vespertino)	LEITE INTEGRAL COM CACAU OU CAFÉ	LEITE INTEGRAL COM CACAU ou VITAMINA DE FRUTAS (leite e banana ou mamão)	LEITE INTEGRAL COM CACAU OU CAFÉ	LEITE INTEGRAL ou LEITE INTEGRAL COM CACAU		
	Refeição 11h00 - 12h00 (matutino)	ARROZ E FEIJÃO CARNE SUÍNA ACEBOLADA (paleta suína e cebola) CHUCHU EM CUBOS (cozido) SALADA DE CENOURA RALADA	ARROZ E FEIJÃO CARNE BOVINA REFOGADA (carne bovina moída e cebola) BETERRABA EM CUBOS (cozida)	ARROZ E FEIJÃO OMELETE DE FORNO SALADA DE ALFACE E CENOURA(temperada com limão)	ARROZ COM CENOURA E FEIJÃO CARNE SUÍNA AO FORNO (paleta suína ) <b>*ESPINAFRE*</b> PURÊ DE BATATA (batata e leite integral)		
Lanche 2 - 14h00 (matutino) 17:30 (vespertino)	FLOCOS DE MILHO LEITE INTEGRAL ou LEITE INTEGRAL COM CACAU MELANCIA	SALADA DE MACARRÃO (macarrão, cenoura, chuchu, leite integral) SUCO DE FRUTAS (uva ou manga) MAMÃO	ARROZ DOCE BANANA	BISCOITO LEITE INTEGRAL COM CACAU ou VITAMINA DE FRUTAS (leite e banana ou mamão) MELÃO			
<b>ENSINO MÉDIO</b>							
	Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
	1774	55	12	42	21	298	67
<b>ENSINO FUNDAMENTAL ANOS FINAIS</b>							
	Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
	1514	46	12%	41	24%	245	65%
<b>ENSINO FUNDAMENTAL ANOS INICIAIS</b>							
	Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
	1220	38	12	29	21	201	68

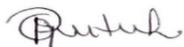
Sem	Cardápio	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta		
	Data	18/nov	19/nov	20/nov	21/nov	22/nov		
3	Lanche 1 - 07h00 - 08h00 (matutino)	BISCOITO	BISCOITO	FERIADO	BISCOITO	FLOCOS DE MILHO		
	14h30 (vespertino)	LEITE INTEGRAL COM CACAU ou VITAMINA DE FRUTAS (leite e banana ou mamão)	LEITE INTEGRAL COM CACAU OU CAFÉ		LEITE INTEGRAL COM CACAU OU CAFÉ	LEITE INTEGRAL ou LEITE INTEGRAL COM CACAU		
	Refeição	ARROZ E FEIJÃO CARNE BOVINA CREMOSA (carne bovina moída, leite integral e extrato de tomate) CENOURA EM RODELAS (cozida)	ARROZ E FEIJÃO CARNE SUÍNA ACEBOLADA (paleta suína e cebola) FAROFA TEMPERADA (farinha de mandioca e cebola) REPOLHO REFOGADO		ARROZ E FEIJÃO OVOS MEXIDOS SALADA DE ALFACE, CENOURA E CEBOLA (temperada com limão)	ARROZ COM CENOURA E FEIJÃO CARNE BOVINA REFOGADA (carne bovina moída e cebola) PURÊ DE BATATA (batata e leite integral)		
	Lanche 2 - 14h00 (matutino) 17:30 (vespertino)	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 LARANJA		ARROZ DOCE LARANJA	BISCOITO LEITE INTEGRAL COM CACAU ou VITAMINA DE FRUTAS (leite e banana ou mamão) BANANA		
	<b>ENSINO MEDIO</b>							
	Kcal	Prot (g)	Prot (%)		Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
	1752	56	13%		48	24%	278	63%
	<b>ENSINO FUNDAMENTAL ANOS FINAIS</b>							
	Kcal	Prot (g)	Prot (%)		Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
	1491	45	12%		41	25%	239	64%
<b>ENSINO FUNDAMENTAL - ANOS INICIAIS</b>								
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	25/nov	26/nov	27/nov	28/nov	29/nov	
4	Lanche 1 - 07h00 - 08h00 (matutino)	BISCOITO	BISCOITO	FLOCOS DE MILHO	BISCOITO	BISCOITO	
	14h30 (vespertino)	LEITE INTEGRAL COM CACAU ou VITAMINA DE FRUTAS (leite e banana ou mamão)	LEITE INTEGRAL COM CACAU OU CAFÉ	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	ARROZ E FEIJÃO	ARROZ E FEIJÃO	ARROZ E FEIJÃO	ARROZ COM CENOURA E FEIJÃO	ARROZ E FEIJÃO	
	11h00 - 12h00 (matutino)	OMELETE DE FORNO	CARNE SUÍNA AO FORNO	ATUM AO FORNO COM BATATAS (atum e batatas)	CARNE BOVINA REFOGADA (carne bovina moída e cebola)	CARNE SUÍNA ACEBOLADA (paleta suína e cebola)	
		BETERRABA EM CUBOS (cozida)	SALADA DE CENOURA E PEPINO		SALADA DE REPOLHO E CENOURA	SALADA DE ACELGA E BETERRABA (temperado com limão)	
	Lanche 2 - 14h00 (matutino) 17:30 (vespertino)	ARROZ DOCE	FLOCOS DE MILHO	SALADA DE MACARRÃO (macarrão, cenoura, chuchu, leite integral)	BOLO DE LEITE (farinha de trigo, leite e açúcar)*	FLOCOS DE MILHO	
		MAÇÃ	LEITE INTEGRAL ou LEITE INTEGRAL COM CACAU	SUCO DE FRUTAS (uva ou manga)	LEITE INTEGRAL COM CACAU ou VITAMINA DE FRUTAS (leite e banana ou mamão)	LEITE INTEGRAL ou LEITE INTEGRAL COM CACAU	
			MELÃO	MELANCIA	MAÇÃ	BANANA	
	<b>ENSINO MEDIO</b>						
		Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)
	1771	56	13%	48	24%	283	
<b>ENSINO FUNDAMENTAL ANOS FINAIS</b>							
	Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	
	1510	46	12%	41	24%	244	
<b>ENSINO FUNDAMENTAL - ANOS INICIAIS</b>							
	Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	
	1207	39	13%	35	26%	186	

**\*\* PARA NOVEMBRO ESTÁ PREVISTO NO CARDÁPIO O ESPINAFRE QUE DEVERÁ SER PREPARADO 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.**