

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	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	
	Data	04/nov	05/nov	06/nov	07/nov	08/nov	
1	Período parcial:	ARROZ E FEIJÃO	ARROZ E FEIJÃO	ARROZ E FEIJÃO	ARROZ E FEIJÃO	ARROZ E FEIJÃO	
	Matutino: 10h - 11h00	CARNE BOVINA REFOGADA COM CANJIQUINHA (carne bovina moída, canjiquinha e cebola)	FRANGO ASSADO (sassami)	CARNE SUÍNA ACEBOLADA (paleta suína e cebola)	FRANGO EM CUBOS (peito de frango em cubos)	OVOS MEXIDOS	
	Vespertino: 13h30 - 14h30		FARINHA DE MANDIOCA		BATATA DOCE RÚSTICA AO FORNO (batata doce)	COUVE REFOGADA	
	Noturno: 19h00 - 20h00	BATATA EM CUBOS (cozida)	CENOURA EM RODELAS (COZIDA)	FARINHA DE MANDIOCA SALADA DE ALFACE (temperada com limão)	BANANA	SALADA DE CENOURA E CEBOLA (temperada com limão) MAMÃO	
	ENSINO MÉDIO						
		Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)
		810	39	19	19	20	121
	EJA - 19 a 30 anos						
		Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)
		810	39	19	19	20	121
	EJA - a partir de 31 anos						
		Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)
		810	39	19	19	20	121
	ENSINO FUNDAMENTAL ANOS FINAIS						
	Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	
	719	32	18	16	20	110	
ENSINO FUNDAMENTAL - ANOS INICIAIS							
	Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	
	526	24	18	12	21	80	

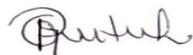
Sem	Cardápio Data	Segunda 11/nov	Terça 12/nov	Quarta 13/nov	Quinta 14/nov	Sexta 15/nov			
2	Período parcial: Matutino: 10h - 11h00 Vespertino: 13h30 - 14h30 Noturno: 19h00 - 20h00	ARROZ E FEIJÃO CARNE SUÍNA ENSOPADA (paleta e canjiquinha) CHUCHU EM CUBOS (cozido) SALADA DE CENOURA RALADA	ARROZ E FEIJÃO CARNE BOVINA CREMOSA (carne bovina moída, leite integral e extrato de tomate) ou REFOGADA BETERRABA EM CUBOS (cozida)	ARROZ E FEIJÃO OMELETE DE FORNO SALADA DE ALFACE E CENOURA(temperada com limão) BANANA	ARROZ COM CENOURA E FEIJÃO FRANGO EM CUBOS ACEBOLADO (peito de frango em cubos e cebola) *ESPINAFRE* BATATA EM CUBOS (cozida) MELÃO	Feriado			
		ENSINO MÉDIO							
		Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)		Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
		807	37	18	21		24,00	121	58,00
		EJA - 19 a 30 anos							
		Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)		Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
		807	37	18	21		24,00	121	58,00
		EJA - 31 a 60 anos							
		Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)		Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
		807	37	18	21		24,00	121	58,00
		ENSINO FUNDAMENTAL ANOS FINAIS							
		Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)		Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
		670	30	18	18		24,00	111	59,00
		ENSINO FUNDAMENTAL - ANOS INICIAIS							
Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)			
569	29	21,00	14	22,00	89	58,00			

Sem	Cardápio	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	
	Data	18/nov	19/nov	20/nov	21/nov	22/nov	
3	Período parcial:	ARROZ E FEIJÃO	ARROZ E FEIJÃO	Feriado	ARROZ E FEIJÃO	ARROZ COM CENOURA E FEIJÃO	
	Matutino: 10h - 11h00	CARNE BOVINA REFOGADA (carne bovina moída e cebola)	CARNE SUÍNA ENSOPADA (paleta e canjiquinha)		OVOS MEXIDOS	CARNE BOVINA REFOGADA (carne bovina moída e cebola)	
	Vespertino: 13h30 - 14h30	FARINHA DE MANDIOCA	FARINHA DE MANDIOCA	SALADA DE ALFACE, CENOURA E CEBOLA (temperada com limão)	BATATA EM CUBOS (cozida)		
	Noturno: 19h00 - 20h00	CENOURA EM RODELAS (cozida)	REPOLHO REFOGADO	MAÇÃ	BANANA		
	ENSINO MÉDIO						
	Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
	790	37	18	21	24,00	114	58,00
	EJA - 19 a 30 anos						
	Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
	790	37	18	21	24,00	114	58,00
	EJA - 31 a 60 anos						
	Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
	790	37	18	21	24,00	114	58,00
	ENSINO FUNDAMENTAL ANOS FINAIS						
	Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
672	30	18	18	24,00	100	59,00	
ENSINO FUNDAMENTAL - ANOS INICIAIS							
Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)	
506	28	22,00	11	19,00	72	57,00	

Sem	Cardápio Data	Segunda 25/nov	Terça 26/nov	Quarta 27/nov	Quinta 28/nov	Sexta 29/nov		
4	Período parcial: Matutino: 10h - 11h00 Vespertino: 13h30 - 14h30 Noturno: 19h00 - 20h00	ARROZ E FEIJÃO CARNE SUÍNA ENSOPADA (paleta e canjiquinha) BETERRABA EM CUBOS (cozida)	ARROZ E FEIJÃO CARNE BOVINA CREMOSA (carne bovina moída, leite integral e extrato de tomate) ou REFOGADA SALADA DE CENOURA E PEPINO	ARROZ E FEIJÃO OMELETE DE FORNO SALADA DE ACELGA E BETERRABA (temperado com limão) BANANA	ARROZ E FEIJÃO CARNE BOVINA REFOGADA (carne bovina moída e cebola) FARINHA DE MANDIOCA BATATA AO FORNO (batata)	ARROZ E FEIJÃO FRANGO EM CUBOS ACEBOLADO (peito de frango em cubos e cebola) FARINHA DE MANDIOCA BATATA AO FORNO (batata)		
		ENSINO MÉDIO						
		Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
		806	39	19	19	20	120	60
		EJA - 19 a 30 anos						
		Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
		806	39	19	19	20	120	60
		EJA - a partir de 31 anos						
		Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
		806	39	19	19	20	120	60
		ENSINO FUNDAMENTAL ANOS FINAIS						
		Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
		715	32	18	16	20	109	61
ENSINO FUNDAMENTAL - ANOS INICIAIS								
Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)		
522	24	18	12	21	79	60		

**** 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. Hortifrutis (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.