

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 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 REFEIÇÃO - REGULAR, Região 1

CARDÁPIO PARA O 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 Data	Segunda 04/nov	Terça 05/nov	Quarta 06/nov	Quinta 07/nov	Sexta 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 (carne bovina moída e cebola)	FRANGO ASSADO (sassami)	CARNE SUÍNA ACEBOLADA (paleta suína e cebola)	CARNE BOVINA CREMOSA (carne bovina moída, leite integral e extrato de tomate)	OVOS MEXIDOS	
	Vespertino: 13h30 - 14h30	PURÊ DE BATATA (batata e leite integral)	FAROFA TEMPERADA (farinha de mandioca e cebola)	SALADA DE ALFACE (temperada com limão)	BATATA DOCE RÚSTICA AO FORNO (batata doce)	SALADA DE COUVE, CENOURA E CEBOLA (temperada com limão)	
	Noturno: 19h00 - 20h00		CENOURA EM RODELAS (COZIDA)		BANANA	MAMÃO	
	ENSINO MÉDIO						
		Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)
		561	25	18	12	19%	87
	EJA - 19 a 30 anos						
		Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)
		561	25	18	12	19%	87
	EJA - 31 a 60 anos						
		Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)
		561	25	18	12	19%	87
	ENSINO FUNDAMENTAL ANOS FINAIS						
		Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)
	464	20	18%	10	20%	73	
ENSINO FUNDAMENTAL - ANOS INICIAIS							
	Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	
	431	20	19%	9	19%	67	

Sem	1	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta		
	Data	11/nov	12/nov	13/nov	14/nov	15/nov		
2	Período parcial:	ARROZ E FEIJÃO	ARROZ E FEIJÃO	ARROZ E FEIJÃO	ARROZ COM CENOURA E FEIJÃO	Feriado		
	Matutino: 10h - 11h00	CARNE SUÍNA ACEBOLADA (paleta suína e cebola)	CARNE BOVINA CREMOSA (carne bovina moída, leite integral e extrato de tomate)	OMELETE DE FORNO	CARNE BOVINA REFOGADA (carne bovina moída e cebola)			
	Vespertino: 13h30 - 14h30	CHUCHU EM CUBOS (cozido)	BETERRABA EM CUBOS (cozida)	SALADA DE ALFACE E CENOURA(temperada com limão)	*ESPINAFRE*			
	Noturno: 19h00 - 20h00	SALADA DE CENOURA RALADA		BANANA	PURÊ DE BATATA (batata e leite integral)			
	ENSINO MÉDIO							
		Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)		Lip (%)	CHO (g)
		553	25	18	12		19%	87
	EJA - 19 a 30 anos							
		Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)		Lip (%)	CHO (g)
		553	25	18	12		19%	87
	EJA - 31 a 60 anos							
		Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)		Lip (%)	CHO (g)
		553	25	18	12		19%	87
	ENSINO FUNDAMENTAL ANOS FINAIS							
	Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)		
	457	20	18%	10	20%	71		
ENSINO FUNDAMENTAL - ANOS INICIAIS								
	Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)		
	423	20	19%	9	19%	65		

Sem	Cardápio Data	Segunda 18/nov	Terça 19/nov	Quarta 20/nov	Quinta 21/nov	Sexta 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 CREMOSA (carne bovina moída, leite integral e extrato de tomate)	CARNE SUÍNA ACEBOLADA (paleta suína e cebola)		OVOS MEXIDOS	CARNE BOVINA REFOGADA (carne bovina moída e cebola)		
	Vespertino: 13h30 - 14h30	CENOURA EM RODELAS (cozida)	FAROFA TEMPERADA (farinha de mandioca e cebola)		SALADA DE ALFACE, CENOURA E CEBOLA (temperada com limão)	PURÊ DE BATATA (batata e leite integral)		
	Noturno: 19h00 - 20h00		REPOLHO REFOGADO		MAÇÃ	BANANA		
	ENSINO MÉDIO							
	Kcal	Prot (g)	Prot (%)		Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
	549	22	16		12	20%	88	64%
	EJA - 19 a 30 anos							
	Kcal	Prot (g)	Prot (%)		Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
	549	22	16		12	20%	88	64%
	EJA - 31 a 60 anos							
	Kcal	Prot (g)	Prot (%)		Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
	549	22	16		12	20%	88	64%
	ENSINO FUNDAMENTAL ANOS FINAIS							
	Kcal	Prot (g)	Prot (%)		Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
455	20	18%	10	20%	71	62%		
ENSINO FUNDAMENTAL - ANOS INICIAIS								
Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)		
440	20	18%	10	20%	68	61%		

Sem	Cardápio	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	
	Data	25/nov	26/nov	27/nov	28/nov	29/nov	
4	Período parcial:	ARROZ E FEIJÃO	ARROZ E FEIJÃO	ARROZ E FEIJÃO	ARROZ E FEIJÃO	ARROZ E FEIJÃO	
	Matutino: 10h - 11h00	OMELETE DE FORNO	CARNE BOVINA CREMOSA (carne bovina moída, leite integral e extrato de tomate)	CARNE SUÍNA AO FORNO	ATUM AO FORNO COM BATATAS (atum e batatas)	CARNE SUÍNA ACEBOLADA (paleta suína e cebola)	
	Vespertino: 13h30 - 14h30	BETERRABA EM CUBOS (cozida)	SALADA DE CENOURA E PEPINO	SALADA DE REPOLHO E CENOURA	MAÇÃ	SALADA DE ACELGA E BETERRABA (temperado com limão)	
	Noturno: 19h00 - 20h00					BANANA	
	ENSINO MÉDIO						
	Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
	546	23	17	12	20%	85	62%
	EJA - 19 a 30 anos						
	Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
	546	23	17	12	20%	85	62%
	EJA - 31 a 60 anos						
	Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)
	546	23	17	12	20%	85	62%
	ENSINO FUNDAMENTAL ANOS FINAIS						
Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)	
448	19	17%	10	21%	70	62%	
ENSINO FUNDAMENTAL - ANOS INICIAIS							
Kcal	Prot (g)	Prot (%)	Lip (g)	Lip (%)	CHO (g)	CHO (%)	
430	19	18%	9	19%	67	62%	

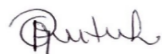
**** PARA NOVEMBRO ESTÁ PREVISTO NO CARDÁPIO O ESPINAFRE QUE DEVERÁ SER PREPARADO CONFORME ORIENTAÇÕES NO BOLETIM SEMANAL.**

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

1. As receitas das preparações constam nas FTPs.

2. 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.