



GOVERNO DO ESTADO DE SAO PAULO
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCACAO
COORDENADORIA DE INFRAESTRUTURA E SERVICOS ESCOLARES
DEPARTAMENTO DE ALIMENTACAO E ASSISTENCIA AO ALUNO
CENTRO DE SERVIÇOS DE NUTRIÇÃO

CARDÁPIO DA/AA/CENUT Nº 17354 AG. 01/2019

A Diretoria Técnica do DA/AA/CENUT, no uso de suas atribuições, comunica aos Senhores Dirigentes Regionais de Ensino, Supervisores e Diretores de Escolas do Sistema o Cardápio para o 4º CICLO de distribuição de 2019, Cardápio REGULAR,,MAIS EDUCAÇÃO - REFEIÇÃO,,ETEC - REFEIÇÃO, Região 2.

CARDÁPIO PARA O 4º CICLO / 2019

AGRUPAMENTO 01

APIÁI, CAIEIRAS, CARAPICUIBA, CATANDUVA, CENTRO OESTE, FERNANDOPOLIS, ITAPEVI, JOSE BONIFÁCIO, MIRANTE DO PARANAPANEMA, OSASCO, SÃO JOSÉ DO RIO PRETO

Sem	Cardápio	Segunda						Terça						Quarta						Quinta						Sexta									
	Data	06/mai						07/mai						08/mai						09/mai						10/mai									
1		ARROZ BRANCO CUSCUZ DE LEGUMES OVOS COZIDOS						ARROZ BRANCO CARNE DE PANELA FAROFA TEMPERADA						ARROZ BRANCO LEGUMES AO FORNO ALMONDEGAS						MACARRÃO AO MOLHO ROSÊ CARNE ASSADA ITEM DE ENRIQUECIMENTO						ARROZ BRANCO SARDINHA AO FORNO ITEM DE ENRIQUECIMENTO									
		Kcal	Prot (g)	Lip (g)	CHO (g)	Fib (g)		Kcal	Prot (g)	Lip (g)	CHO (g)	Fib (g)		Kcal	Prot (g)	Lip (g)	CHO (g)	Fib (g)		Kcal	Prot (g)	Lip (g)	CHO (g)	Fib (g)		Kcal	Prot (g)	Lip (g)	CHO (g)	Fib (g)					
		348	12,53	1,53	71,06	6,71		404	28,38	3,50	64,87	8,04		337	21,91	3,53	54,33	6,35		311	23,02	1,89	50,59	5,05		636	27,53	13,73	100,61	9,27					
		Vit A(ug)	Vit C(mg)	Ca(mg)	Fe(mg)	Mg(mg)	Zn(mg)	Na(mg)	Vit A(ug)	Vit C(ug)	Ca(mg)	Fe(mg)	Mg(mg)	Zn(mg)	Na(mg)	Vit A(UI)	Vit C(mg)	Ca(mg)	Fe(mg)	Mg(mg)	Zn(mg)	Na(mg)	Vit A(UI)	Vit C(ug)	Ca(mg)	Fe(mg)	Mg(mg)	Zn(mg)	Na(mg)	Vit A(ug)	Vit C(mg)	Ca(mg)	Fe(mg)	Mg(mg)	Zn(mg)
	1,98	2,06	75,43	2,61	85,51	0,52	147,87	1,26	0,73	119,99	7,03	125,67	4,85	122,21	0,20	2,02	54,35	2,35	88,98	1,36	208,64	5,87	0,73	7,91	3,25	32,11	0,46	111,86	41,50	19,88	424,09	11,72	130,83	4,73	476,00
Sem	Cardápio	Segunda						Terça						Quarta						Quinta						Sexta									
	Data	13/mai						14/mai						15/mai						16/mai						17/mai									
2		ARROZ BRANCO BOLINHO VEGETARIANO CUSCUZ DE LEGUMES						ARROZ BRANCO ALMONDEGAS AO FORNO FAROFA TEMPERADA						ARROZ BRANCO CARNE COM LEGUMES ITEM DE ENRIQUECIMENTO						MACARRÃO ALHO E ÓLEO ALMONDEGAS AO MOLHO ITEM DE ENRIQUECIMENTO						ARROZ BRANCO TORTA DE ATUM ITEM DE ENRIQUECIMENTO									
		Kcal	Prot (g)	Lip (g)	CHO (g)	Fib (g)		Kcal	Prot (g)	Lip (g)	CHO (g)	Fib (g)		Kcal	Prot (g)	Lip (g)	CHO (g)	Fib (g)		Kcal	Prot (g)	Lip (g)	CHO (g)	Fib (g)		Kcal	Prot (g)	Lip (g)	CHO (g)	Fib (g)					
		217	7,23	0,16	46,57	4,61		497	30,36	12,27	66,36	4,41		351	24,43	3,99	54,33	6,35		361	24,50	5,51	53,38	2,78		564	22,73	17,39	79,15	9,18					
		Vit A(ug)	Vit C(mg)	Ca(mg)	Fe(mg)	Mg(mg)	Zn(mg)	Na(mg)	Vit A(ug)	Vit C(ug)	Ca(mg)	Fe(mg)	Mg(mg)	Zn(mg)	Na(mg)	Vit A(UI)	Vit C(mg)	Ca(mg)	Fe(mg)	Mg(mg)	Zn(mg)	Na(mg)	Vit A(UI)	Vit C(ug)	Ca(mg)	Fe(mg)	Mg(mg)	Zn(mg)	Na(mg)	Vit A(ug)	Vit C(mg)	Ca(mg)	Fe(mg)	Mg(mg)	Zn(mg)
	0,40	0,88	20,80	1,55	36,97	0,76	80,30	1,26	0,92	345,27	4,19	71,33	4,80	463,25	0,20	2,02	62,54	3,42	74,49	3,25	173,99	10,91	0,92	47,61	6,44	57,47	4,22	344,26	3,15	2,02	88,37	5,06	130,56	1,48	393,86
Sem	Cardápio	Segunda						Terça						Quarta						Quinta						Sexta									
	Data	20/mai						21/mai						22/mai						23/mai						24/mai									
3		ARROZ BRANCO CUSCUZ DE LEGUMES OVOS MEXIDOS						ARROZ BRANCO CARNE DE PANELA FAROFA TEMPERADA						ARROZ BRANCO LEGUMES AO FORNO ALMONDEGAS						MACARRÃO AO MOLHO ROSÊ CARNE ASSADA ITEM DE ENRIQUECIMENTO						ARROZ BRANCO SARDINHA AO FORNO ITEM DE ENRIQUECIMENTO									
		Kcal	Prot (g)	Lip (g)	CHO (g)	Fib (g)		Kcal	Prot (g)	Lip (g)	CHO (g)	Fib (g)		Kcal	Prot (g)	Lip (g)	CHO (g)	Fib (g)		Kcal	Prot (g)	Lip (g)	CHO (g)	Fib (g)		Kcal	Prot (g)	Lip (g)	CHO (g)	Fib (g)					
		258	9,31	0,38	54,33	6,35		404	28,38	3,50	64,87	8,04		337	21,91	3,53	54,33	6,35		311	23,02	1,89	50,59	5,05		636	27,53	13,73	100,61	9,27					
		Vit A(ug)	Vit C(mg)	Ca(mg)	Fe(mg)	Mg(mg)	Zn(mg)	Na(mg)	Vit A(ug)	Vit C(ug)	Ca(mg)	Fe(mg)	Mg(mg)	Zn(mg)	Na(mg)	Vit A(UI)	Vit C(mg)	Ca(mg)	Fe(mg)	Mg(mg)	Zn(mg)	Na(mg)	Vit A(UI)	Vit C(ug)	Ca(mg)	Fe(mg)	Mg(mg)	Zn(mg)	Na(mg)	Vit A(ug)	Vit C(mg)	Ca(mg)	Fe(mg)	Mg(mg)	Zn(mg)
	0,20	2,02	46,16	1,78	74,49	0,29	144,38	1,26	0,73	119,99	7,03	125,67	4,85	122,21	0,20	2,02	54,35	2,35	88,98	1,36	208,64	5,87	0,73	7,91	3,25	32,11	0,46	111,86	41,50	19,88	424,09	11,72	130,83	4,73	476,00
Sem	Cardápio	Segunda						Terça						Quarta						Quinta						Sexta									
	Data	27/mai						28/mai						29/mai						30/mai						31/mai									

4		ARROZ BRANCO BOLINHO VEGETARIANO CUSCUZ DE LEGUMES							ARROZ BRANCO ALMONDEGAS AO FORNO FAROFA TEMPERADA							ARROZ BRANCO CARNE COM LEGUMES ITEM DE ENRIQUECIMENTO							MACARRÃO ALHO E ÓLEO ALMONDEGAS AO MOLHO ITEM DE ENRIQUECIMENTO							ARROZ BRANCO TORTA DE ATUM ITEM DE ENRIQUECIMENTO						
		Kcal	Prot (g)	Lip (g)	CHO (g)	Fib (g)			Kcal	Prot (g)	Lip (g)	CHO (g)	Fib (g)			Kcal	Prot (g)	Lip (g)	CHO (g)	Fib (g)			Kcal	Prot (g)	Lip (g)	CHO (g)	Fib (g)			Kcal	Prot (g)	Lip (g)	CHO (g)	Fib (g)		
		217	7,23	0,16	46,57	4,61			497	30,36	12,27	66,36	4,41			351	24,43	3,99	54,33	6,35			361	24,50	5,51	53,38	2,78			564	22,73	17,39	79,15	9,18		
		Vit A(ug)	Vit C(mg)	Ca(mg)	Fe(mg)	Mg(mg)	Zn(mg)	Na(mg)	Vit A(ug)	Vit C(mg)	Ca(mg)	Fe(mg)	Mg(mg)	Zn(mg)	Na(mg)	Vit A(ug)	Vit C(mg)	Ca(mg)	Fe(mg)	Mg(mg)	Zn(mg)	Na(mg)	Vit A(ug)	Vit C(mg)	Ca(mg)	Fe(mg)	Mg(mg)	Zn(mg)	Na(mg)	Vit A(ug)	Vit C(mg)	Ca(mg)	Fe(mg)	Mg(mg)	Zn(mg)	Na(mg)
	0,40	0,88	20,80	1,55	36,97	0,76	80,30	1,26	0,92	345,27	4,19	71,33	4,80	463,25	0,20	2,02	62,54	3,42	74,49	3,25	173,99	10,91	0,92	47,61	6,44	57,47	4,22	344,26	3,15	2,02	88,37	5,06	130,56	1,48	393,86	
Sem	Cardápio	Segunda							Terça							Quarta							Quinta							Sexta						
	Data	03/jun							04/jun							05/jun							06/jun							07/jun						
5		ARROZ BRANCO CUSCUZ DE LEGUMES OVOS MEXIDOS							ARROZ BRANCO CARNE DE PANELA FAROFA TEMPERADA							ARROZ BRANCO LEGUMES AO FORNO ALMONDEGAS							MACARRÃO AO MOLHO ROSÊ CARNE ASSADA ITEM DE ENRIQUECIMENTO							ARROZ BRANCO SARDINHA AO FORNO ITEM DE ENRIQUECIMENTO						
		258	9,31	0,38	54,33	6,35			404	28,38	3,50	64,87	8,04			351	24,43	3,99	54,33	6,35			311	23,02	1,89	50,59	5,05			636	27,53	13,73	100,61	9,27		
		Vit A(ug)	Vit C(mg)	Ca(mg)	Fe(mg)	Mg(mg)	Zn(mg)	Na(mg)	Vit A(ug)	Vit C(mg)	Ca(mg)	Fe(mg)	Mg(mg)	Zn(mg)	Na(mg)	Vit A(ug)	Vit C(mg)	Ca(mg)	Fe(mg)	Mg(mg)	Zn(mg)	Na(mg)	Vit A(ug)	Vit C(mg)	Ca(mg)	Fe(mg)	Mg(mg)	Zn(mg)	Na(mg)	Vit A(ug)	Vit C(mg)	Ca(mg)	Fe(mg)	Mg(mg)	Zn(mg)	Na(mg)
		0,20	2,02	46,16	1,78	74,49	0,29	144,38	1,26	0,73	119,99	7,03	125,67	4,85	122,21	0,20	2,02	62,54	3,42	74,49	3,25	173,99	5,87	0,73	7,91	3,25	32,11	0,46	111,86	41,50	19,88	424,09	11,72	130,83	4,73	476,00
Sem	Cardápio	Segunda							Terça							Quarta							Quinta							Sexta						
	Data	10/jun							11/jun							12/jun							13/jun							14/jun						
6		ARROZ BRANCO BOLINHO VEGETARIANO CUSCUZ DE LEGUMES							ARROZ BRANCO ALMONDEGAS AO FORNO FAROFA TEMPERADA							ARROZ BRANCO CARNE COM LEGUMES ITEM DE ENRIQUECIMENTO							MACARRÃO ALHO E ÓLEO ALMONDEGAS AO MOLHO ITEM DE ENRIQUECIMENTO							ARROZ BRANCO TORTA DE ATUM ITEM DE ENRIQUECIMENTO						
		Kcal	Prot (g)	Lip (g)	CHO (g)	Fib (g)			Kcal	Prot (g)	Lip (g)	CHO (g)	Fib (g)			Kcal	Prot (g)	Lip (g)	CHO (g)	Fib (g)			Kcal	Prot (g)	Lip (g)	CHO (g)	Fib (g)			Kcal	Prot (g)	Lip (g)	CHO (g)	Fib (g)		
		217	7,23	0,16	46,57	4,61			497	30,36	12,27	66,36	4,41			351	24,43	3,99	54,33	6,35			361	24,50	5,51	53,38	2,78			564	22,73	17,39	79,15	9,18		
		Vit A(ug)	Vit C(mg)	Ca(mg)	Fe(mg)	Mg(mg)	Zn(mg)	Na(mg)	Vit A(ug)	Vit C(mg)	Ca(mg)	Fe(mg)	Mg(mg)	Zn(mg)	Na(mg)	Vit A(ug)	Vit C(mg)	Ca(mg)	Fe(mg)	Mg(mg)	Zn(mg)	Na(mg)	Vit A(ug)	Vit C(mg)	Ca(mg)	Fe(mg)	Mg(mg)	Zn(mg)	Na(mg)	Vit A(ug)	Vit C(mg)	Ca(mg)	Fe(mg)	Mg(mg)	Zn(mg)	Na(mg)
	0,40	0,88	20,80	1,55	36,97	0,76	80,30	1,26	0,92	345,27	4,19	71,33	4,80	463,25	0,20	2,02	62,54	3,42	74,49	3,25	173,99	10,91	0,92	47,61	6,44	57,47	4,22	344,26	3,15	2,02	88,37	5,06	130,56	1,48	393,86	

Elaborado por:

THAMIRYS MIRANDA CRN: 55493
Nutricionista CENUT
Domenica Verrone CRN: 22019
Diretor Técnico II - CENUT

ESTE CARDÁPIO DEVE PERMANECER FIXADO NA COZINHA DA ESCOLA E SER DISPONIBILIZADO PARA A COMUNIDADE ESCOLAR, CONFORME RESOLUÇÃO FNDE Nº 26/2013.

ITEM DE ENRIQUECIMENTO: SÃO AS FRUTAS, VERDURAS E LEGUMES QUE DEVERÃO SER SERVIDAS PORÉM DE ACORDO COM A DISPONIBILIDADE DOS PRODUTOS E COM A MODALIDADE DE AQUISIÇÃO