



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

CARDÁPIO DAESC/CENUT Nº 18379 AG. 01/2019

A Diretoria Técnica do DAESC/CENUT, no uso de suas atribuições, comunica aos Senhores Dirigentes Regionais de Ensino, Supervisores e Diretores de Escolas do Sistema o Cardápio para o 8º CICLO de distribuição de 2019, Cardápio REGULAR,,MAIS EDUCAÇÃO - REFEIÇÃO,,ETEC - REFEIÇÃO, Região 2.

CARDÁPIO PARA O 8º CICLO / 2019

AGRUPAMENTO 01

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

Sem	Cardápio	Segunda						Terça						Quarta						Quinta						Sexta										
	Data	07/out						08/out						09/out						10/out						11/out										
1		ARROZ COLORIDO OVOS MEXIDOS HORTIFRUTI						MACARRÃO AO MOLHO ATUM HORTIFRUTI						ARROZ BRANCO + LENTILHA FAROFA TEMPERADA ALMONDEGAS						ARROZ COLORIDO CARNE DE PANELA HORTIFRUTI						ARROZ BRANCO + FEIJÃO CARIOCA ALMONDEGAS AO FORNO HORTIFRUTI BOLO										
		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)						
		333	9,84	1,36	70,34	5,28		377	11,34	13,23	53,17	4,22		299	25,36	2,33	44,09	1,88		414	15,58	13,88	56,61	3,76		413	15,75	16,95	49,39	1,45						
		Vit A(ug)	Vit C(mg)	Ca(mg)	Fe(mg)	Mg(mg)	Zn(mg)	Na(mg)	Vit A	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	55,10	4,04	59,69	0,74	79,20		0,59	51,47	3,66	61,22	1,89	449,07	1,26	0,00	1,93	3,22	12,69	2,84	115,80	10,71	0,19	41,41	5,90	66,42	2,31	684,62	3,15		42,21	3,28	55,46	0,38	327,48
Sem	Cardápio	Segunda						Terça						Quarta						Quinta						Sexta										
	Data	14/out						15/out						16/out						17/out						18/out										
2		ARROZ BRANCO ALMONDEGAS AO FORNO HORTIFRUTI						ARROZ COLORIDO OVOS COZIDOS HORTIFRUTI						ARROZ BRANCO + LENTILHA ALMONDEGAS AO MOLHO HORTIFRUTI						MACARRÃO AO MOLHO ATUM HORTIFRUTI						ARROZ COM FEIJÃO CARNE DE PANELA FAROFA TEMPERADA										
		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)						
		334	9,84	1,42	70,34	7,17		377	11,34	13,17	53,17	2,33		257	8,63	11,97	28,60	1,58		347	25,59	3,82	52,58	2,69		522	22,47	17,43	68,91	4,72						
		Vit A(ug)	Vit C(mg)	Ca(mg)	Fe(mg)	Mg(mg)	Zn(mg)	Na(mg)	Vit A	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	55,10	4,04	60,32	1,56	79,20		0,59	51,47	3,66	60,59	1,07	449,07		0,59	13,67	1,14	23,42	1,07	449,07	10,71	0,19	29,62	5,90	55,62	4,07	351,35	3,15	0,00	42,25	5,36	56,16	1,20	327,48
Sem	Cardápio	Segunda						Terça						Quarta						Quinta						Sexta										
	Data	21/out						22/out						23/out						24/out						25/out										
3		ARROZ COLORIDO OVOS AO MOLHO HORTIFRUTI						MACARRÃO ALMONDEGAS AO FORNO HORTIFRUTI						ARROZ COM FEIJÃO CARNE DE PANELA FAROFA TEMPERADA						ARROZ BRANCO QUIBE DE ATUM HORTIFRUTI						ARROZ BRANCO + LENTILHA ALMONDEGAS AO MOLHO HORTIFRUTI										
		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)						
		333	9,84	1,36	70,34	5,28		377	11,34	13,23	53,17	4,22		296	20,39	4,20	44,09	1,88		414	15,58	13,88	56,61	3,76		413	15,75	16,95	49,39	1,45						
		Vit A(ug)	Vit C(mg)	Ca(mg)	Fe(mg)	Mg(mg)	Zn(mg)	Na(mg)	Vit A	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	55,10	4,04	59,69	0,74	79,20		0,59	51,47	3,66	61,22	1,89	449,07	1,89	0,00	1,93	3,03	7,65	3,15	134,70	10,71	0,19	41,41	5,90	66,42	2,31	684,62	3,15		42,21	3,28	55,46	0,38	327,48
Sem	Cardápio	Segunda						Terça						Quarta						Quinta						Sexta										
	Data	28/out						29/out						30/out						31/out						01/nov										

4		ARROZ BRANCO CARNE DE PANELA HORTIFRUTI						ARROZ COLORIDO OVOS COZIDOS HORTIFRUTI						ARROZ BRANCO + LENTILHA ALMODEGAS AO MOLHO HORTIFRUTI						MACARRÃO AO MOLHO ATUM HORTIFRUTI						ARROZ COM FEIJÃO ALMONDEGAS AO FORNO FAROFA TEMPERADA									
		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)					
		334	9,84	1,42	70,34	7,17		307	16,38	4,98	49,14	1,26		257	8,63	11,97	28,60	1,58		414	15,58	13,88	56,61	3,76		522	22,47	17,43	68,91	4,72					
		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	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(ug)	Vit C(mg)	Ca(mg)	Fe(mg)	Mg(mg)	Zn(mg)
	0,40	0,88	55,10	4,04	60,32	1,56	79,20	1,89		39,69	3,47	44,75	3,15	134,70		0,59	13,67	1,14	23,42	1,07	449,07	10,71	0,19	41,41	5,90	66,42	2,31	684,62	3,15	0,00	42,25	5,36	56,16	1,20	327,48
Sem	Cardápio	Segunda						Terça						Quarta						Quinta						Sexta									
	Data	04/nov						05/nov						06/nov						07/nov						08/nov									
5		ARROZ COLORIDO OVOS COZIDOS HORTIFRUTI						ARROZ BRANCO CARNE DE PANELA HORTIFRUTI						ARROZ BRANCO + LENTILHA ALMODEGAS AO MOLHO HORTIFRUTI						ARROZ DE FORNO COM ATUM HORTIFRUTI						MACARRÃO ALMONDEGAS AO FORNO FAROFA TEMPERADA									
		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)					
		333	9,84	1,36	70,34	5,28		612	29,16	7,22	107,62	6,09		365	15,35	12,39	48,12	2,95		414	15,58	13,88	56,61	3,76		715	23,56	20,99	107,87	4,39					
		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	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(ug)	Vit C(mg)	Ca(mg)	Fe(mg)	Mg(mg)	Zn(mg)
	0,40	0,88	55,10	4,04	59,69	0,74	79,20	13,29	0,22	80,35	5,25	107,34	4,50	291,28		0,60	13,71	3,22	23,49	1,07	449,07	10,71	0,19	41,41	5,90	66,42	2,31	684,62	15,18	0,22	82,87	4,87	112,38	1,22	502,96

Elaborado por:

THAMIRYS MIRANDA CRN: 55493

Assessor II

PRISCILA GALDINO CRN: 15672

Agente Técnico de Assistência à Saúde

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

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