

BERÇÁRIO

Semi integral manhã: café da manhã e almoço / Semi integral tarde: colação e lanche da tarde

1ª SEMANA DO ROTATIVO	CAFÉ DA MANHÃ		ALMOÇO		COLAÇÃO		LANCHE DA TARDE
	7:30 – 08:00		10:00 – 10:30		13:00 – 13:30		15:00 – 15:30
	< 12 meses	> 12 meses	A partir dos 6 meses	A partir de 9 meses	< 12 meses	> 12 meses	A partir de 7 meses
SEGUNDA							
30/mar.	Fórmula Infantil ou Leite Materno ¹	Leite integral	Arroz papa - Feijão amassado Carne moída (IQF) refogada com cenoura e chuchu Repolho refogado Mamão	Arroz - Feijão Carne moída (IQF) refogada com cenoura e chuchu Repolho refogado Mamão	Fórmula Infantil ou Leite Materno ¹ Maçã	Leite integral Maçã	Papa de lentilha com batata, abóbora, abobrinha, tomate, macarrão e cheiro verde Pera
TERÇA							
31/mar.	Fórmula Infantil ou Leite Materno ¹	Leite integral	Arroz papa - Feijão amassado Frango picadinho com mandioca (processada) e tomate Melão	Arroz - Feijão Frango com mandioca (processada) Abobrinha refogada Salada de pepino com tomate Melão	Fórmula Infantil ou Leite Materno ¹ Mamão	Leite integral Mamão	Papa de inhame com batata, cenoura, abobrinha, carne em cubos e cheiro verde Maçã
QUARTA							
1/abr.	Fórmula Infantil ou Leite Materno ¹	Leite integral	Arroz papa - Feijão amassado Pernil suíno desfiado com tomate Batata cozida e amassada Escarola refogada Melancia	Arroz - Feijão Pernil com tomate Batata cozida e amassada Escarola refogada Melancia	Fórmula Infantil ou Leite Materno ¹ Melão	Leite integral Melão	Papa de fubá com chuchu, cenoura, abobrinha, escarola e carne em cubos Banana
QUINTA	PONTO FACULTATIVO Endoenças						
2/abr.							
SEXTA	FERIADO Paixão de Cristo						
3/abr.							

Para bebês menores de 6 meses, oferecer apenas leite materno (LM) ou fórmula infantil 1 nos horários das refeições. ¹ A direção deverá solicitar a Seção de Alimentação Escolar (SAE) orientações às mães quanto ao fornecimento de LM. Não adicionar sal ou leite no preparo dos alimentos para as crianças com até 1 ano de idade. Não oferecer alimentos com adição de açúcar.

A partir dos 6 meses serão oferecidos os alimentos complementares que deverão apresentar, desde o início, consistência pastosa (alimentos bem cozidos, picados e amassados com o garfo) e progredir gradativamente aumentando a consistência.

A partir dos 9 meses, os alimentos poderão ser oferecidos levemente amassados ou cortados em pequenos pedaços, respeitando sempre a aceitação e o desenvolvimento da criança.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)	Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Vitamina A (mcg)	Vitamina C (mg)
Berçário – 6 a 11 meses*	618	92	20	20	367	7,1	541	91
Berçário – maiores de 1 ano**	785	115	31	24	479	3,9	534	57

* Cálculo nutricional do cardápio do berçário (6 a 11 meses) integral. ** Cálculo nutricional do cardápio do berçário (maiores de 1 ano) integral. Planejados para atender 70% das necessidades nutricionais diárias, conforme a Resolução FNDE nº 06, de 08 de maio de 2020 e a Resolução FNDE nº 20, de 02 de dezembro de 2020.

Semi integral manhã: café da manhã e almoço / Semi integral tarde: colação e lanche da tarde

2ª SEMANA DO ROTATIVO	CAFÉ DA MANHÃ		ALMOÇO		COLAÇÃO		LANCHE DA TARDE
	7:30 – 08:00		10:00 – 10:30		13:00 – 13:30		15:00 – 15:30
	< 12 meses	> 12 meses	A partir dos 6 meses	A partir de 9 meses	< 12 meses	> 12 meses	A partir de 7 meses
SEGUNDA							
6/abr.	Fórmula Infantil ou Leite Materno ¹	Leite integral	Arroz papa - Feijão amassado Ovo cozido amassado Refogado de cenoura ralada, tomate, acelga e cheiro verde Maçã	Arroz - Feijão Omelete de forno com cenoura ralada, tomate e cheiro verde Acelga refogada Maçã	Fórmula Infantil ou Leite Materno ¹ Melão	Leite integral Melão	Papa de ervilha com batata doce, cenoura, abobrinha, chuchu, macarrão e cheiro verde Melancia
TERÇA							
7/abr.	Fórmula Infantil ou Leite Materno ¹	Leite integral	Arroz papa - Feijão amassado Tiras de frango picadinhas com tomate Batata cozida e amassada Repolho refogado com tomate Pera	Arroz - Feijão Tiras de frango refogadas com tomate Batata cozida e amassada Repolho refogado com tomate Pera	Fórmula Infantil ou Leite Materno ¹ Maçã	Leite integral Maçã	Papa de mandioquinha com cenoura, abobrinha, macarrão, carne em cubos e cheiro verde Laranja
QUARTA							
8/abr.	Fórmula Infantil ou Leite Materno ¹	Leite integral	Arroz papa - Feijão amassado Carne moída com berinjela e tomate Laranja	Arroz - Feijão Carne moída com berinjela e tomate Salada de pepino Laranja	Fórmula Infantil ou Leite Materno ¹ Banana	Leite integral Banana	Papa de batata com cenoura, abobrinha, tomate, macarrão, frango e cheiro verde Melão
QUINTA							
9/abr.	Fórmula Infantil ou Leite Materno ¹	Leite integral	Arroz papa - Feijão amassado Carne em cubos picadinha com couve-flor Mamão	Arroz - Feijão Carne em cubos com couve-flor Salada de alface Mamão	Fórmula Infantil ou Leite Materno ¹ Maçã	Leite integral Maçã	Papa de mandioca (processada) com cenoura, tomate, escarola e frango Laranja
SEXTA							
10/abr.	Fórmula Infantil ou Leite Materno ¹	Leite integral	Arroz papa - Feijão amassado Pernil suíno picadinho com batata, cenoura e tomate Escarola refogada Melancia	Arroz - Feijão Pernil suíno com batata, cenoura e tomate Escarola refogada Melancia	Fórmula Infantil ou Leite Materno ¹ Banana	Leite integral Banana	Papa de abóbora com batata, tomate, espinafre, macarrão e carne em cubos Melão

Para bebês menores de 6 meses, oferecer apenas leite materno (LM) ou fórmula infantil 1 nos horários das refeições. ¹ A direção deverá solicitar a Seção de Alimentação Escolar (SAE) orientações às mães quanto ao fornecimento de LM. Não adicionar sal ou leite no preparo dos alimentos para as crianças com até 1 ano de idade. Não oferecer alimentos com adição de açúcar.

A partir dos 6 meses serão oferecidos os alimentos complementares que deverão apresentar, desde o início, consistência pastosa (alimentos bem cozidos, picados e amassados com o garfo) e progredir gradativamente aumentando a consistência.

A partir dos 9 meses, os alimentos poderão ser oferecidos levemente amassados ou cortados em pequenos pedaços, respeitando sempre a aceitação e o desenvolvimento da criança.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)	Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Vitamina A (mcg)	Vitamina C (mg)
Berçário – 6 a 11 meses*	638	93	21	21	379	7,1	716	107
Berçário – maiores de 1 ano**	777	112	31	24	504	3,7	866	106

* Cálculo nutricional do cardápio do berçário (6 a 11 meses) integral. ** Cálculo nutricional do cardápio do berçário (maiores de 1 ano) integral. Planejados para atender 70% das necessidades nutricionais diárias, conforme a Resolução FNDE nº 06, de 08 de maio de 2020 e a Resolução FNDE nº 20, de 02 de dezembro de 2020.

Semi integral manhã: café da manhã e almoço / Semi integral tarde: colação e lanche da tarde

3ª SEMANA DO ROTATIVO	CAFÉ DA MANHÃ		ALMOÇO		COLAÇÃO		LANCHE DA TARDE
	7:30 – 08:00		10:00 – 10:30		13:00 – 13:30		15:00 – 15:30
	< 12 meses	> 12 meses	A partir dos 6 meses	A partir de 9 meses	< 12 meses	> 12 meses	A partir de 7 meses
SEGUNDA							
13/abr.	Fórmula Infantil ou Leite Materno ¹	Leite integral	Arroz papa - Feijão preto amassado Ovo cozido amassado Refogado de batata com cenoura, tomate e cheiro verde Melancia	Arroz - Feijão preto Ovos mexidos com batata, cenoura ralada e cheiro verde Salada de acelga com tomate Melancia	Fórmula Infantil ou Leite Materno ¹ Maçã	Leite integral Maçã	Papa de feijão com batata, cenoura, abobrinha, macarrão e cheiro verde Melão
TERÇA							
14/abr.	Fórmula Infantil ou Leite Materno ¹	Leite integral	Arroz papa - Feijão amassado Frango (filé de coxa e sobrecoxa) picadinho com cenoura ralada Beterraba cozida e amassada Maçã	Galinhada (arroz, filé de coxa e sobrecoxa, cenoura ralada e cheiro verde) - Feijão Beterraba cozida Salada de pepino Maçã	Fórmula Infantil ou Leite Materno ¹ Melão	Leite integral Melão	Papa de inhame com batata, cenoura, brócolis, carne em cubos e cheiro verde Laranja
QUARTA							
15/abr.	Fórmula Infantil ou Leite Materno ¹	Leite integral	Arroz papa - Feijão amassado Carne em cubos picadinho com mandioca, cenoura ralada e tomate Banana	Arroz - Feijão Carne em cubos com mandioca (processada), cenoura e tomate Salada de alface Banana	Fórmula Infantil ou Leite Materno ¹ Mamão	Leite integral Mamão	Papa de fubá com chuchu, cenoura, vagem, escarola e frango Maçã
QUINTA							
16/abr.	Fórmula Infantil ou Leite Materno ¹	Leite integral	Arroz papa - Feijão amassado Pernil suíno picadinho com tomate Batata cozida e amassada Escarola refogada Melão	Arroz - Feijão Pernil suíno com tomate Batata cozida e amassada Escarola refogada Melão	Fórmula Infantil ou Leite Materno ¹ Banana	Leite integral Banana	Papa de mandioquinha com batata, cenoura, abobrinha, tomate, frango e cheiro verde Melancia
SEXTA							
17/abr.	Fórmula Infantil ou Leite Materno ¹	Leite integral	Arroz integral papa - Feijão amassado Carne moída com abobrinha Repolho refogado Melancia	Arroz integral - Feijão Carne moída com abobrinha Repolho refogado Melancia	Fórmula Infantil ou Leite Materno ¹ Maçã	Leite integral Maçã	Canja (arroz, batata, cenoura, abobrinha, vagem, frango e cheiro verde) Mamão

Para bebês menores de 6 meses, oferecer apenas leite materno (LM) ou fórmula infantil 1 nos horários das refeições. ¹ A direção deverá solicitar a Seção de Alimentação Escolar (SAE) orientações às mães quanto ao fornecimento de LM. Não adicionar sal ou leite no preparo dos alimentos para as crianças com até 1 ano de idade. Não oferecer alimentos com adição de açúcar.

A partir dos 6 meses serão oferecidos os alimentos complementares que deverão apresentar, desde o início, consistência pastosa (alimentos bem cozidos, picados e amassados com o garfo) e progredir gradativamente aumentando a consistência.

A partir dos 9 meses, os alimentos poderão ser oferecidos levemente amassados ou cortados em pequenos pedaços, respeitando sempre a aceitação e o desenvolvimento da criança.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)	Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Vitamina A (mcg)	Vitamina C (mg)
Berçário – 6 a 11 meses*	626	94	21	20	376	7,2	635	95
Berçário – maiores de 1 ano**	792	115	32	24	505	4,1	738	86

* Cálculo nutricional do cardápio do berçário (6 a 11 meses) integral. ** Cálculo nutricional do cardápio do berçário (maiores de 1 ano) integral. Planejados para atender 70% das necessidades nutricionais diárias, conforme a Resolução FNDE nº 06, de 08 de maio de 2020 e a Resolução FNDE nº 20, de 02 de dezembro de 2020.

Semi integral manhã: café da manhã e almoço / Semi integral tarde: colação e lanche da tarde

4º SEMANA DO ROTATIVO	CAFÉ DA MANHÃ		ALMOÇO		COLAÇÃO		LANCHE DA TARDE
	7:30 – 08:00		10:00 – 10:30		13:00 – 13:30		15:00 – 15:30
	< 12 meses	> 12 meses	A partir dos 6 meses	A partir de 9 meses	< 12 meses	> 12 meses	A partir de 7 meses
SEGUNDA	PONTO FACULTATIVO						
20/abr.							
TERÇA	FERIADO TIRADENTES						
21/abr.							
QUARTA	Fórmula Infantil ou Leite Materno ¹	Leite integral	Arroz papa - Feijão amassado Carne moída (IQF) refogada com batata e tomate Acelga refogada Melão	Arroz - Feijão Carne moída (IQF) refogada com batata e tomate Acelga refogada Melão	Fórmula Infantil ou Leite Materno ¹ Maçã	Leite integral Maçã	Papa de ervilha com batata doce, tomate, cenoura, abobrinha, macarrão e cheiro verde Laranja
22/abr.							
QUINTA	Fórmula Infantil ou Leite Materno ¹	Leite integral	Arroz papa - Feijão amassado Frango (filé de coxa e sobrecoxa) refogado picadinho com abóbora Repolho refogado Melancia	Arroz - Feijão Frango (filé de coxa e sobrecoxa) refogado com abóbora Repolho refogado Melancia	Fórmula Infantil ou Leite Materno ¹ Banana	Leite integral Banana	Papa de fubá com chuchu, cenoura, abobrinha, escarola e carne em cubos Mamão
23/abr.							
SEXTA	Fórmula Infantil ou Leite Materno ¹	Leite integral	Arroz papa - Feijão amassado Carne em cubos picadinha com cenoura e tomate Laranja	Arroz - Feijão Carne em cubos picadinha com cenoura Salada de tomate Laranja	Fórmula Infantil ou Leite Materno ¹ Melão	Leite integral Melão	Papa de mandioca (processada) com tomate, cenoura, couve e frango Maçã
24/abr.							

Para bebês menores de 6 meses, oferecer apenas leite materno (LM) ou fórmula infantil 1 nos horários das refeições. ¹ A direção deverá solicitar a Seção de Alimentação Escolar (SAE) orientações às mães quanto ao fornecimento de LM. Não adicionar sal ou leite no preparo dos alimentos para as crianças com até 1 ano de idade. Não oferecer alimentos com adição de açúcar.

A partir dos 6 meses serão oferecidos os alimentos complementares que deverão apresentar, desde o início, consistência pastosa (alimentos bem cozidos, picados e amassados com o garfo) e progredir gradativamente aumentando a consistência.

A partir dos 9 meses, os alimentos poderão ser oferecidos levemente amassados ou cortados em pequenos pedaços, respeitando sempre a aceitação e o desenvolvimento da criança.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)	Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Vitamina A (mcg)	Vitamina C (mg)
Berçário – 6 a 11 meses*	625	95	20	20	384	7	875	128
Berçário – maiores de 1 ano**	773	113	30	24	507	3,7	1063	120

* Cálculo nutricional do cardápio do berçário (6 a 11 meses) integral. ** Cálculo nutricional do cardápio do berçário (maiores de 1 ano) integral. Planejados para atender 70% das necessidades nutricionais diárias, conforme a Resolução FNDE nº 06, de 08 de maio de 2020 e a Resolução FNDE nº 20, de 02 de dezembro de 2020.

SECRETARIA DA EDUCAÇÃO/ SEÇÃO DE APOIO À ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Rua Artur Caldini 211 – Jardim Saira – CEP 18085-050 – Sorocaba/SP – Fone: (15) 3228-9500/ 3228-9501 – alimentacaoescolar@sorocaba.sp.gov.br



Milene Barcelos Reis
Nutricionista - CRN-3 40112

Semi integral manhã: café da manhã e almoço / Semi integral tarde: colação e lanche da tarde

5ª SEMANA DO ROTATIVO	CAFÉ DA MANHÃ		ALMOÇO		COLAÇÃO		LANCHE DA TARDE
	7:30 – 08:00		10:00 – 10:30		13:00 – 13:30		15:00 – 15:30
	< 12 meses	> 12 meses	A partir dos 6 meses	A partir de 9 meses	< 12 meses	> 12 meses	A partir de 7 meses
SEGUNDA							
27/abr.	Fórmula Infantil ou Leite Materno ¹	Leite integral	Arroz papa - Feijão amassado Ovo mexido amassado Refogado de acelga com cenoura, abobrinha ralada e cheiro verde Maçã	Arroz - Feijão Ovos mexidos com cenoura ralada, abobrinha ralada e cheiro verde Acelga refogada Maçã	Fórmula Infantil ou Leite Materno ¹ Melão	Leite integral Melão	Papa de feijão com batata, cenoura, abobrinha, macarrão e cheiro verde Melancia
TERÇA							
28/abr.	Fórmula Infantil ou Leite Materno ¹	Leite integral	Arroz papa - Feijão amassado Carne em cubos com cenoura e tomate Melão	Arroz – Feijão Carne em cubos com cenoura Salada de pepino com tomate Melão	Fórmula Infantil ou Leite Materno ¹ Maçã	Leite integral Maçã	Canja (arroz, batata, cenoura, abobrinha, vagem, frango e cheiro verde) Laranja
QUARTA							
29/abr.	Fórmula Infantil ou Leite Materno ¹	Leite integral	Arroz papa - Feijão amassado Frango (coxa e sobrecoxa desossada) desfiado Beterraba cozida e amassada Banana	Arroz com frango (filé de coxa e sobrecoxa) – Feijão Beterraba cozida Salada de alface Banana	Fórmula Infantil ou Leite Materno ¹ Mamão	Leite integral Mamão	Papa de mandioquinha com batata, cenoura, abobrinha, carne em cubos e cheiro verde Melancia
QUINTA							
30/abr.	Fórmula Infantil ou Leite Materno ¹	Leite integral	Arroz papa - Feijão preto amassado Pernil suíno picadinho com mandioquinha Escarola refogada Laranja	Arroz - Feijão preto Pernil suíno com mandioquinha Escarola refogada Laranja	Fórmula Infantil ou Leite Materno ¹ Banana	Leite integral Banana	Papa de inhame com batata, abóbora, abobrinha, tomate, carne moída e cheiro verde Maçã
SEXTA	FERIADO DIA DO TRABALHO						
1/mai.							

Para bebês menores de 6 meses, oferecer apenas leite materno (LM) ou fórmula infantil 1 nos horários das refeições. ¹ A direção deverá solicitar a Seção de Alimentação Escolar (SAE) orientações às mães quanto ao fornecimento de LM. Não adicionar sal ou leite no preparo dos alimentos para as crianças com até 1 ano de idade. Não oferecer alimentos com adição de açúcar.

A partir dos 6 meses serão oferecidos os alimentos complementares que deverão apresentar, desde o início, consistência pastosa (alimentos bem cozidos, picados e amassados com o garfo) e progredir gradativamente aumentando a consistência.

A partir dos 9 meses, os alimentos poderão ser oferecidos levemente amassados ou cortados em pequenos pedaços, respeitando sempre a aceitação e o desenvolvimento da criança.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)	Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Vitamina A (mcg)	Vitamina C (mg)
Berçário – 6 a 11 meses*	697	102	23	23	457	8,4	659	107
Berçário – maiores de 1 ano**	796	116	32	25	506	4,1	677	91

* Cálculo nutricional do cardápio do berçário (6 a 11 meses) integral. ** Cálculo nutricional do cardápio do berçário (maiores de 1 ano) integral. Planejados para atender 70% das necessidades nutricionais diárias, conforme a Resolução FNDE nº 06, de 08 de maio de 2020 e a Resolução FNDE nº 20, de 02 de dezembro de 2020.