

CARDÁPIO EDUCAÇÃO INFANTIL INTEGRAL – AGOSTO/ 2024

Secretaria da
Educação



CI, CII e CIII

2º 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	
	CI, CII e CIII	CI, CII e CIII	CI	CII e CIII	CI	CII e CIII
SEGUNDA						
5/ago.	Leite integral Pão com manteiga	Arroz - Feijão Omelete de forno com cenoura ralada, tomate e cheiro verde Salada de acelga Maçã	Leite integral Mamão	Leite integral Mamão	Papa de ervilha com batata doce, cenoura, abobrinha, chuchu, macarrão e cheiro verde Melancia	Torta de atum com cenoura ralada, abobrinha ralada, tomate e cheiro verde Suco de abacaxi com maçã Melancia
TERÇA						
6/ago.	Leite integral Maçã	Arroz - Feijão Pernil suíno com batata Farofa (farinha de milho com cenoura ralada, tomate e cheiro verde) Salada de pepino Abacaxi	Leite integral Maçã	Leite integral Maçã	Papa de mandioquinha com cenoura, abobrinha, macarrão, carne em cubos e cheiro verde Mamão	Papa de mandioquinha com cenoura, abobrinha, macarrão, carne em cubos e cheiro verde Mamão
QUARTA						
7/ago.	Leite integral Pão com manteiga	Arroz - Feijão Carne moída com berinjela e tomate Salada de escarola* Banana	Leite integral Mamão	Leite integral Mamão	Papa de batata com cenoura, abobrinha, tomate, macarrão, frango e cheiro verde Abacaxi	Pão com frango desfiado ao molho Suco de melancia Abacaxi
QUINTA						
8/ago.	Leite integral Banana	Arroz - Feijão Carne em cubos com couve-flor Macarrão parafuso ao sugo Salada de alface* Abacaxi	Leite integral Banana	Leite integral Banana	Papa de inhame* com batata, cenoura, abobrinha, frango e cheiro verde Melão	Papa de inhame* com batata, cenoura, abobrinha, frango e cheiro verde Melão
SEXTA						
9/ago.	Leite integral Pão com manteiga	Arroz - Feijão Tiras de frango refogadas com tomate Batata salteada Salada de repolho Melancia	Leite integral Melão	Leite integral Melão	Papa de abóbora com batata, tomate, espinafre, macarrão e carne moída Maçã	Pão com carne moída ao molho Suco de laranja Maçã

A direção deverá solicitar a SAE orientações às mães quanto ao fornecimento de leite materno. 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. Todos os alimentos deverão estar bem cozidos e picados em pedaços pequenos (as verduras deverão ser picadas e repicadas para todas as turmas). O feijão deverá ser servido com grãos bem cozidos e com caldo grosso. * Gêneros entregue pela Agricultura Familiar.

Alunos com necessidades alimentares especiais serão atendidas de acordo com os protocolos de dietas especiais com adaptações deste cardápio.

Este cardápio é de uso exclusivo das unidades escolares da Prefeitura de Sorocaba e conveniadas.


INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) ²	Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lípídeos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Vitamina A (mcg)	Vitamina C (mg)
CI	899	134	33	28	515	4,4	884	100
CII e CIII	945	143	35	28	531	4,7	584	127

² Cálculo nutricional do cardápio de creche (1 a 3 anos) em período integral – planejado para atender 70% das necessidades nutricionais diárias, conforme disposto na Resolução FNDE nº 06, de 08 de maio de 2020, e Resolução FNDE nº 20, de 02 de dezembro de 2020.

Milene Barcelos Reis
Nutricionista - CRN-3 40112

CARDÁPIO EDUCAÇÃO INFANTIL INTEGRAL – AGOSTO/ 2024

CI, CII e CIII

3º 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	
	CI, CII e CIII	CI, CII e CIII	CI	CII e CIII	CI	CII e CIII
SEGUNDA						
12/ago.	Leite integral Pão com manteiga	Arroz – Feijão Ovos mexidos com batata, cenoura ralada e cheiro verde Salada de acelga Melão	Leite integral Maçã	Leite integral Maçã	Papa de feijão com batata, cenoura, abobrinha, macarrão e cheiro verde Mamão	Papa de feijão com batata, cenoura, abobrinha, macarrão e cheiro verde Mamão
TERÇA						
13/ago.	Leite integral Melão	Galinhada (arroz integral, filé de coxa e sobrecoxa, cenoura ralada e cheiro verde) – Feijão Beterraba cozida Salada de pepino com tomate Maçã	Leite integral Melão	Leite integral Melão	Papa de inhame* com batata, cenoura, abobrinha, carne em cubos e cheiro verde Laranja	Pão com carne em cubos desfiada ao molho Suco de laranja Abacaxi
QUARTA						
14/ago.	Leite integral Pão com manteiga	Arroz - Feijão Tropeiro (feijão, farinha de mandioca, cenoura ralada, tomate picado e cheiro verde) Carne em cubos acebolada Salada de alface* Melancia 	Leite integral Banana	Leite integral Banana	Papa de fubá com chuchu, cenoura, vagem, escarola* e frango Maçã	Papa de fubá com chuchu, cenoura, vagem, escarola* e frango Maçã
QUINTA	FERIADO					
15/ago.	(ANIVERSÁRIO DE SOROCABA)					
SEXTA	PONTO FACULTATIVO					
16/ago.	PONTO FACULTATIVO					


A direção deverá solicitar a SAE orientações às mães quanto ao fornecimento de leite materno. 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. Todos os alimentos deverão estar bem cozidos e picados em pedaços pequenos (as verduras deverão ser picadas e repicadas para todas as turmas). O feijão deverá ser servido com grãos bem cozidos e com caldo grosso. * Gêneros entregue pela Agricultura Familiar.

Alunos com necessidades alimentares especiais serão atendidas de acordo com os protocolos de dietas especiais com adaptações deste cardápio.

Este cardápio é de uso exclusivo das unidades escolares da Prefeitura de Sorocaba e conveniadas.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) ²	Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lípídeos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Vitamina A (mcg)	Vitamina C (mg)
CI	875	127	34	28	523	4,8	818	93
CII e CIII	909	135	34	28	536	5	727	120

² Cálculo nutricional do cardápio de creche (1 a 3 anos) em período integral – planejado para atender 70% das necessidades nutricionais diárias, conforme disposto na Resolução FNDE nº 06, de 08 de maio de 2020, e Resolução FNDE nº 20, de 02 de dezembro de 2020.


Milene Barcelos Reis
Nutricionista - CRN-3 40112

CARDÁPIO EDUCAÇÃO INFANTIL INTEGRAL – AGOSTO/ 2024

CI, CII e CIII

4ª 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	
	CI, CII e CIII		CI, CII e CIII		CI	CII e CIII	CI	CII e CIII
SEGUNDA								
19/ago.	Leite integral Pão com manteiga	Arroz – Feijão Carne moída (IQF) com batata e tomate Salada de acelga Melancia	Leite integral Mamão	Leite integral Mamão	Papa de ervilha com batata doce, tomate, cenoura, abobrinha, macarrão e cheiro verde Abacaxi	Papa de ervilha com batata doce, tomate, cenoura, abobrinha, macarrão e cheiro verde Abacaxi		
TERÇA								
20/ago.	Leite integral Maçã	Arroz – Feijão Frango refogado com abóbora Salada de repolho Melão	Leite integral Maçã	Leite integral Maçã	Papa de fubá com chuchu, cenoura, vagem, carne em cubos e salsa Mamão	Pão com carne em cubos desfiada ao molho Suco de melancia Mamão		
QUARTA								
21/ago.	Leite integral Pão com manteiga	Arroz – Feijão Carne em cubos com batata doce Macarrão parafuso ao sugo Salada de escarola* Banana	Leite integral Melão	Leite integral Melão	Papa de mandioquinha com cenoura, abobrinha, macarrão, frango e cheiro verde Laranja	Torta de frango com cenoura ralada, abobrinha ralada, tomate e cheiro verde Suco de laranja Abacaxi		
QUINTA								
22/ago.	Leite integral Banana	Arroz – Feijão Pernil suíno com cenoura Salada de alface* Maçã	Leite integral Mamão	Suco de laranja Mamão	Papa de batata com cenoura, abobrinha, macarrão, carne em cubos e cheiro verde Banana	Pão com manteiga Leite integral Banana		
SEXTA								
23/ago.	Leite integral Pão com manteiga	Arroz – Feijão Frango (filé de coxa e sobrecoxa) com vagem e tomate Polenta cremosa Salada de pepino Abacaxi	Leite integral Banana	Leite integral Banana	Papa de inhame* com batata, cenoura, abobrinha, carne em cubos e cheiro verde Melancia	Papa de inhame* com batata, cenoura, abobrinha, carne em cubos e cheiro verde Melancia		

A direção deverá solicitar a SAE orientações às mães quanto ao fornecimento de leite materno. 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. Todos os alimentos deverão estar bem cozidos e picados em pedaços pequenos (as verduras deverão ser picadas e repicadas para todas as turmas). O feijão deverá ser servido com grãos bem cozidos e com caldo grosso. .¹ Preparação sem adição de açúcar. * Gêneros entregue pela Agricultura Familiar.

Alunos com necessidades alimentares especiais serão atendidas de acordo com os protocolos de dietas especiais com adaptações deste cardápio.

Este cardápio é de uso exclusivo das unidades escolares da Prefeitura de Sorocaba e conveniadas.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) ²	Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lípídeos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Vitamina A (mcg)	Vitamina C (mg)
CI	905	137	33	27	530	4,2	915	102
CII e CIII	958	148	34	28	537	4,5	1001	144

² Cálculo nutricional do cardápio de creche (1 a 3 anos) em período integral – planejado para atender 70% das necessidades nutricionais diárias, conforme disposto na Resolução FNDE nº 06, de 08 de maio de 2020, e Resolução FNDE nº 20, de 02 de dezembro de 2020.

CARDÁPIO EDUCAÇÃO INFANTIL INTEGRAL – AGOSTO/ 2024

Secretaria da
Educação



CI, CII e CIII

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	
	CI, CII e CIII		CI, CII e CIII		CI	CII e CIII	CI	CII e CIII
SEGUNDA								
26/ago.	Leite integral Pão com manteiga	Arroz – Feijão Ovos mexidos com cenoura ralada, abobrinha ralada e cheiro verde Salada de acelga Melancia	Leite integral Maçã	Leite integral Maçã	Papa de feijão com batata, cenoura, abobrinha, macarrão e cheiro verde Laranja	Torta de atum com cenoura ralada, abobrinha ralada, tomate e cheiro verde Suco de laranja com mamão Abacaxi		
TERÇA								
27/ago.	Leite integral Maçã	Arroz – Feijão Carne em cubos com cenoura Macarrão parafuso ao sugo Salada de pepino com tomate Melão	Leite integral Mamão	Leite integral Mamão	Papa de mandioquinha com batata, cenoura, abobrinha, frango e cheiro verde Melancia	Pão com frango desfiado ao molho com tomate Suco de laranja Melancia		
QUARTA								
28/ago.	Leite integral Pão com manteiga	Arroz com frango (filé de coxa e sobrecoxa) – Feijão Beterraba cozida Salada de alface* Banana	Leite integral Maçã	Leite integral Maçã	Papa de fubá com chuchu, cenoura, abobrinha, escarola* e carne em cubos Melão	Papa de fubá com chuchu, cenoura, abobrinha, escarola* e carne em cubos Melão		
QUINTA								
29/ago.	Leite integral Banana	Arroz - Feijão preto Pernil suíno com mandioquinha Salada de repolho Abacaxi	Leite integral Banana	Leite integral Banana	Papa de inhame* com batata, cenoura, abobrinha, tomate, carne moída e cheiro verde Bolo de aveia com maçã e canela ¹	Bisnaguinha com carne moída ao molho Suco de laranja Bolo de aveia com maçã e canela ¹		
SEXTA								
30/ago.	Leite integral Pão com manteiga	Arroz – Feijão Frango com cenoura e brócolis Purê de batata Salada de escarola* Banana	Leite integral Mamão	Leite integral Mamão	Papa de abóbora com batata, tomate, abobrinha, espinafre, macarrão e carne em cubos Abacaxi	Papa de abóbora com batata, tomate, abobrinha, espinafre, macarrão e carne em cubos Abacaxi		

A direção deverá solicitar a SAE orientações às mães quanto ao fornecimento de leite materno. 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. Todos os alimentos deverão estar bem cozidos e picados em pedaços pequenos (as verduras deverão ser picadas e repicadas para todas as turmas). O feijão deverá ser servido com grãos bem cozidos e com caldo grosso. * Gêneros entregues pela Agricultura Familiar.

Alunos com necessidades alimentares especiais serão atendidas de acordo com os protocolos de dietas especiais com adaptações deste cardápio.

Este cardápio é de uso exclusivo das unidades escolares da Prefeitura de Sorocaba e conveniadas.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) ²	Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lípídeos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Vitamina A (mcg)	Vitamina C (mg)
CI	934	138	35	29	530	4,8	680	94
CII e CIII	992	149	37	30	555	4,8	574	156

² Cálculo nutricional do cardápio de creche (1 a 3 anos) em período integral – planejado para atender 70% das necessidades nutricionais diárias, conforme disposto na Resolução FNDE nº 06, de 08 de maio de 2020, e Resolução FNDE nº 20, de 02 de dezembro de 2020.

Milene Barcelos Reis
Nutricionista - CRN-3 40112