

CARDÁPIO FUNDAMENTAL INTEGRAL*** – AGOSTO/2024

Secretaria da
Educação



2ª SEMANA DO ROTATIVO

Refeição	CAFÉ DA MANHÃ	ALMOÇO	LANCHE DA TARDE
Horário sugerido	08:30	11:30	14:00
SEGUNDA-FEIRA			
05/agosto	Pão com manteiga Vitamina de mamão com maçã	Arroz - Feijão Ovos mexidos com batata, cenoura e cheiro verde Salada de tomate Melão	Cuscuz de atum (com molho de tomate, cenoura ralada, tomate picado e cheiro verde) Suco polpa de maracujá com banana
TERÇA-FEIRA			
06/agosto	Pão com requeijão Leite integral Maçã	Arroz - Feijão Iscas de frango refogado Creme de milho Salada de repolho Melancia	Torta de frango com legumes (tomate, cenoura ralada e cheiro verde) Suco de melancia
QUARTA-FEIRA			
07/agosto	Pão com manteiga Vitamina de banana, mamão e maçã	Arroz - Feijão Pernil em cubos com batata Salada de escarola Maçã	Pão com carne em cubos desfiada ao molho com tomate Suco de abacaxi com maçã
QUINTA-FEIRA			
09/agosto	Pão com requeijão Leite integral Banana	Arroz - Feijão Carne em cubos com mandioca Salada de alface Banana	Vitamina de banana com aveia Pipoca
SEXTA-FEIRA			
10/agosto	Pão com manteiga Vitamina de banana com aveia	Arroz - Feijão Carne moída com vagem Beterraba cozida Abacaxi	Pão com requeijão Vitamina de banana, mamão e maçã

***Cardápio elaborado 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. *Gêneros entregue pela Agricultura Familiar. Todas as preparações de "vitaminas", sucos e bolos previstos no cardápio não possuem adição de açúcar. Alunos com necessidades alimentares especiais serão atendidos de acordo com os protocolos de dietas especiais com adaptações deste cardápio. Horários sugeridos para oferecer as refeições: café da manhã partir das 08:30; almoço a partir das 11:30 e lanche da tarde a partir das 14:00. Este cardápio é de uso exclusivo das unidades escolares da Prefeitura de Sorocaba e conveniadas.

CARDÁPIO FUNDAMENTAL INTEGRAL*** – AGOSTO/2024

Secretaria da
Educação



3ª SEMANA DO ROTATIVO

Refeição	CAFÉ DA MANHÃ	ALMOÇO	LANCHE DA TARDE
Horário sugerido	08:30	11:30	14:00
SEGUNDA-FEIRA			
12/agosto	Pão com manteiga Vitamina de mamão com aveia	Arroz - Feijão Carne em moída IQF com chuchu e cenoura Macarrão parafuso ao sugo Salada pepino Maçã	Arroz doce Maçã
TERÇA-FEIRA			
13/agosto	Pão com requeijão Leite integral Mamão	Arroz com frango (filé de coxa e sobrecoxa) - Feijão Salada de alface Abacaxi	Pão com patê de frango (com requeijão e cenoura ralada) Suco de polpa de maracujá com banana
QUARTA-FEIRA			
14/agosto	Pão com manteiga Vitamina de banana com aveia	Arroz - Feijão Tropeiro (feijão, farinha de mandioca, cenoura ralada, tomate picado e cheiro verde) Carne em cubos acebolada Salada de couve Banana	Flocos de milho Leite integral Maçã
QUINTA-FEIRA			
15/agosto	FERIADO (ANIVERSÁRIO DE SOROCABA)		
SEXTA-FEIRA			
16/agosto	PONTO FACULTATIVO		

***Cardápio elaborado 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. *Gêneros entregue pela Agricultura Familiar. Todas as preparações de "vitaminas", sucos e bolos previstos no cardápio não possuem adição de açúcar. Alunos com necessidades alimentares especiais serão atendidos de acordo com os protocolos de dietas especiais com adaptações deste cardápio. Horários sugeridos para oferecer as refeições: café da manhã partir das 08:30; almoço a partir das 11:30 e lanche da tarde a partir das 14:00. Este cardápio é de uso exclusivo das unidades escolares da Prefeitura de Sorocaba e conveniadas.

CARDÁPIO FUNDAMENTAL INTEGRAL*** – AGOSTO/2024

Secretaria da
Educação



4ª SEMANA DO ROTATIVO

Refeição	CAFÉ DA MANHÃ	ALMOÇO	LANCHE DA TARDE
Horário sugerido	08:30	11:30	14:00
SEGUNDA-FEIRA			
19/agosto	Pão com manteiga Vitamina de mamão com maçã	Arroz - Feijão Ovos mexidos com cenoura ralada, abobrinha ralada, tomate e cheiro verde Salada de acelga Maçã	Arroz doce Maçã
TERÇA-FEIRA			
20/agosto	Pão com requeijão Leite integral Maçã	Arroz - Feijão preto Pernil em cubos acebolado Farofa (farinha de milho com cenoura ralada, tomate e cheiro verde) Salada de tomate Melão	Cuscuz de atum (com molho de tomate, cenoura ralada, tomate picado e cheiro verde) Suco de abacaxi com maçã
QUARTA-FEIRA			
21/agosto	Pão com manteiga Vitamina de banana, mamão e maçã	Arroz - Feijão Frango com mandioca (processada) Salada de alface Banana	Suco polpa de manga com banana Pipoca Banana
QUINTA-FEIRA			
22/agosto	Pão com requeijão Leite integral Banana	Arroz Grão de bico com frango, batata e cenoura Salada de escarola Melancia	Torta de frango com legumes (tomate*, cenoura* ralada e cheiro verde) Suco polpa de maracujá com banana
SEXTA-FEIRA			
23/agosto	Pão com manteiga Vitamina de banana com aveia	Arroz com e cenoura - Feijão Carne moída refogada com cenoura Salada de pepino com tomate Abacaxi	Pão com frango desfiado ao molho Suco de melancia

***Cardápio elaborado 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. *Gêneros entregue pela Agricultura Familiar. Todas as preparações de “vitaminas”, sucos e bolos previstos no cardápio não possuem adição de açúcar. Alunos com necessidades alimentares especiais serão atendidos de acordo com os protocolos de dietas especiais com adaptações deste cardápio. Horários sugeridos para oferecer as refeições: café da manhã partir das 08:30; almoço a partir das 11:30 e lanche da tarde a partir das 14:00. Este cardápio é de uso exclusivo das unidades escolares da Prefeitura de Sorocaba e conveniadas. ** Unidades que não tem forno: carne moída com tomate e tabule (trigo para quibe, pepino e tomate).

CARDÁPIO FUNDAMENTAL INTEGRAL*** – AGOSTO/2024

Secretaria da
Educação



5ª SEMANA DO ROTATIVO

Refeição	CAFÉ DA MANHÃ	ALMOÇO	LANCHE DA TARDE
Horário sugerido	08:30	11:30	14:00
SEGUNDA-FEIRA			
26/agosto	Pão com manteiga Vitamina de mamão com aveia	Arroz - Feijão Carne moída (IQF) refogada com batata e tomate Salada de pepino Melancia	Pão com manteiga Suco polpa de maracujá com banana
TERÇA-FEIRA			
27/agosto	Pão com requeijão Leite integral Mamão	Arroz - Feijão Frango com batata Salada de acelga Melancia	Torta de atum (tomate, cenoura ralada e cheiro verde) Suco polpa de manga com banana
QUARTA-FEIRA			
28/agosto	Pão com manteiga Vitamina de banana com aveia	Arroz com brócolis - Feijão Carne em cubos acebolada Salada de repolho Abacaxi	Suco polpa de manga com banana Pipoca Banana
QUINTA-FEIRA			
29/agosto	Pão com requeijão Leite integral Banana	Arroz com frango (filé de coxa e sobrecoxa) - Feijão Salada de pepino com tomate Banana	Pão com carne moída ao molho Suco de melancia
SEXTA-FEIRA			
30/agosto	Pão com manteiga Vitamina de banana, mamão e maçã	Arroz - Feijão Carne moída ao molho Polenta Salada de escarola Melão	Cuscuz de frango (tomate, cenoura ralada e cheiro verde) Suco polpa de maracujá com banana

***Cardápio elaborado 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. *Gêneros entregue pela Agricultura Familiar. Todas as preparações de "vitaminas", sucos e bolos previstos no cardápio não possuem adição de açúcar. Alunos com necessidades alimentares especiais serão atendidos de acordo com os protocolos de dietas especiais com adaptações deste cardápio. Horários sugeridos para oferecer as refeições: café da manhã partir das 08:30; almoço a partir das 11:30 e lanche da tarde a partir das 14:00. Este cardápio é de uso exclusivo das unidades escolares da Prefeitura de Sorocaba e conveniadas.

CARDÁPIO FUNDAMENTAL INTEGRAL*** – AGOSTO/2024

Secretaria da
Educação



	INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) FAIXA ETÁRIA 6-10 ANOS (20%)***			
	Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteína (g)	Lipídios (g)
1ª Semana	1211,7	186,8	42,4	35,3
2ª Semana	1282,6	193,2	46,1	38,9
3ª Semana	1148,8	183,9	41,7	32,0
4ª Semana	1214,9	181,0	42,7	38,4

***Média semanal do cálculo nutricional do cardápio de fundamental (6 a 15 anos) em período parcial – planejado para atender 20% 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.


Maria Cristina A. Almeida
Nutricionista - CRN - 3: 21669
Prefeitura de Sorocaba