

# CARDÁPIO FUNDAMENTAL INTEGRAL\*\*\* – JULHO/ 2024

Secretaria da  
Educação



4ª SEMANA DO ROTATIVO

<b>Refeição</b>	<b>CAFÉ DA MANHÃ</b>	<b>ALMOÇO</b>	<b>LANCHE DA TARDE</b>
<b>Horário sugerido</b>	<b>08:30</b>	<b>11:30</b>	<b>14:00</b>
<b>SEGUNDA-FEIRA</b>			
<b>01/julho</b>	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
<b>TERÇA-FEIRA</b>			
<b>02/julho</b>	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
<b>QUARTA-FEIRA</b>			
<b>03/julho</b>	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 salgada Banana
<b>QUINTA-FEIRA</b>			
<b>04/julho</b>	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
<b>SEXTA-FEIRA</b>			
<b>05/julho</b>	Pão com manteiga Vitamina de banana com aveia	Arroz com cenoura - Feijão Quibe assado Salada de pepino com tomate Abacaxi	Pão com frango desfiado ao molho Suco de melancia

\*\*\*Cardápio elaborado para atender a 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.

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

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

# CARDÁPIO FUNDAMENTAL INTEGRAL\*\*\* – JULHO/ 2024

Secretaria da  
Educação



2ª SEMANA DO ROTATIVO

Refeição	CAFÉ DA MANHÃ	ALMOÇO	LANCHE DA TARDE
Horário sugerido	08:30	11:30	14:00
<b>SEGUNDA-FEIRA</b>	<b>PONTO FACULTATIVO</b>		
08/julho			
<b>TERÇA-FEIRA</b>	<b>FERIADO REVOLUÇÃO CONSTITUCIONALISTA</b>		
09/julho			
<b>QUARTA-FEIRA</b>	Pão com manteiga Vitamina de mamão com aveia	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 de melancia
10/julho			
<b>QUINTA-FEIRA</b>	Pão com requeijão Leite integral Banana	Arroz - Feijão Carne moída refogada com cenoura e tomate Salada de repolho Maçã	Pão com carne em cubos desfiada ao molho com tomate Suco de abacaxi com maçã
11/julho			
<b>SEXTA-FEIRA</b>	<b>REUNIÃO REPLANEJAMENTO</b>		
12/julho			

\*\*\*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\*\*\* – JULHO/ 2024

Secretaria da  
Educação



Refeição	CAFÉ DA MANHÃ	ALMOÇO	LANCHE DA TARDE
Horário sugerido	08:30	11:30	14:00
<b>SEGUNDA-FEIRA</b>	<h2>RECESSO ESCOLAR</h2>		
15/julho			
<b>TERÇA-FEIRA</b>			
16/julho			
<b>QUARTA-FEIRA</b>			
17/julho			
<b>QUINTA-FEIRA</b>			
18/julho			
<b>SEXTA-FEIRA</b>			
19/julho			

\*\*\*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.

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

# CARDÁPIO FUNDAMENTAL INTEGRAL\*\*\* – JULHO/ 2024

Secretaria da  
Educação



Refeição	CAFÉ DA MANHÃ	ALMOÇO	LANCHE DA TARDE
Horário sugerido	08:30	11:30	14:00
<b>SEGUNDA-FEIRA</b>	<h2>RECESSO ESCOLAR</h2>		
22/julho			
<b>TERÇA-FEIRA</b>			
23/julho			
<b>QUARTA-FEIRA</b>			
24/julho			
<b>QUINTA-FEIRA</b>			
25/julho			
<b>SEXTA-FEIRA</b>			
26/julho			

\*\*\*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\*\*\* – JULHO/ 2024

Secretaria da  
Educação



1ª SEMANA DO ROTATIVO

<b>Refeição</b>	<b>CAFÉ DA MANHÃ</b>	<b>ALMOÇO</b>	<b>LANCHE DA TARDE</b>
<b>Horário sugerido</b>	<b>08:30</b>	<b>11:30</b>	<b>14:00</b>
<b>SEGUNDA-FEIRA</b>			
<b>29/julho</b>	Pão com manteiga Vitamina de mamão com aveia	Arroz - Feijão Omelete de forno (muçarela, abobrinha, cenoura e tomate) Salada de acelga com cenoura Melão	Arroz doce Maçã
<b>TERÇA-FEIRA</b>			
<b>30/julho</b>	Pão com requeijão Leite integral Mamão	Arroz com cenoura ralada - Feijão Frango refogado com abobrinha e tomate Salada de tomate Maçã	Torta de carne moída com legumes (cenoura ralada, abobrinha ralada, tomate e cheiro verde) Suco de abacaxi com maçã
<b>QUARTA-FEIRA</b>			
<b>31/julho</b>	Pão com manteiga Vitamina de banana com aveia	Arroz - Feijão Carne moída com cenoura Macarrão parafuso ao sugo Salada de pepino Banana	Pão com manteiga Vitamina de banana, mamão e maçã
<b>QUINTA-FEIRA</b>			
<b>01/agosto</b>	Pão com requeijão Leite integral Banana	Arroz integral com frango (filé de coxa e sobrecoxa, cenoura, abobrinha e tomate) – Feijão Salada de alface Melancia	Cuscuz de frango (frango desfiado, cenoura, tomate e cheiro verde) Suco polpa de manga com banana
<b>SEXTA-FEIRA</b>			
<b>02/agosto</b>	Pão com manteiga Vitamina de banana, mamão e maçã	Arroz - Feijão preto Carne em cubos com abóbora Salada de escarola Abacaxi	Pão com frango ao molho com tomate 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\*\*\* – JULHO/ 2024

Secretaria da  
Educação



	INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) FAIXA ETÁRIA 6-10 ANOS (20%)***			
	Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteína (g)	Lipídios (g)
1ª Semana	1148,8	183,9	41,7	32,0
2ª Semana	1189,0	176,0	43,0	37,0
3ª Semana	RECESSO ESCOLAR			
4ª Semana				
5ª Semana	1207,5	187,4	45,5	37,0

\*\*\*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