

CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL PARCIAL E EJA*** – AGOSTO/ 2024


Secretaria da
Educação



2ª Semana do rotativo

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
05/agosto	06/agosto	07/agosto	08/agosto	09/agosto
Macarrão parafuso ao molho com atum, cenoura ralada e tomate Melancia	Arroz Pernil suíno com batata Farofa (farinha de milho com cenoura ralada, tomate e cheiro verde) Abacaxi	Arroz - Feijão Carne moída com berinjela, tomate e muçarela Salada de escarola*	Flocos de milho Leite Banana	Arroz Estrogonofe de frango Batata salteada Salada de repolho com tomate

3ª Semana Rotativo

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
12/agosto	13/agosto	14/agosto	15/agosto	16/agosto
Arroz Ovos mexidos com batata, cenoura ralada e cheiro verde Melão	Galinhada (arroz integral, filé de coxa e sobrecoxa, milho, cenoura ralada e cheiro verde) Salada de tomate Maçã	Arroz - Feijão Tropeiro (feijão, farinha de mandioca, cenoura ralada, tomate picado e cheiro verde) Carne em cubos acebolada Salada de alface* 	FERIADO (ANIVERSÁRIO DE SOROCABA)	PONTO FACULTATIVO

4ª Semana Rotativo

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
19/agosto	20/agosto	21/agosto	22/agosto	23/agosto
Arroz Carne moída (IQF) refogada com batata e tomate Melancia	Arroz - Feijão Frango refogado com abóbora Salada de repolho	Arroz Carne em cubos com batata doce Salada de escarola Banana	Pão com requeijão Vitamina de banana, mamão e maçã	Polenta cremosa Frango ao molho com vagem Abacaxi

5ª Semana Rotativo

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
26/agosto	27/agosto	28/agosto	29/agosto	30/agosto
Arroz - Feijão Ovos mexidos com cenoura ralada, abobrinha ralada e cheiro verde Salada de acelga	Macarrão parafuso ao molho com carne em cubos desfiada, cenoura ralada e tomate Melão	Arroz com frango (filé de coxa e sobrecoxa) Salada de alface* Banana	Pão com carne moída ao molho Suco polpa de manga com banana Maçã	Arroz Isclas de frango com cenoura Purê de batata (flocada)

*** Cardápio elaborado para atender às necessidades nutricionais diárias dos escolares atendidos pelo PNAE - Programa Nacional de Alimentação Escolar, conforme disposto na Resolução FNDE nº 06, de 08 de maio de 2020 e Resolução FNDE nº 20, de 02 de dezembro de 2020. As preparações de sucos e vitaminas não possuem adição de açúcar. * Gêneros alimentícios entregues pela Agricultura Familiar. Alunos com necessidades alimentares especiais serão atendidos de acordo com os protocolos de dietas especiais com adaptações deste cardápio. Horários sugeridos para oferecer o lanche: a partir das 09:00, para o período matutino; a partir das 14:30, para o período vespertino e a partir das 19:00 para o período noturno. Este cardápio é de uso exclusivo das unidades escolares da Prefeitura de Sorocaba e conveniadas.


Maria Cristina A. Almeida
Nutricionista - CRN - 3: 21689
Prefeitura de Sorocaba

CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL PARCIAL E EJA* – 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	422,0	65,0	16,0	11,0
2ª Semana	382,0	57,0	15,0	11,0
3ª Semana	389,0	60,0	15,0	11,0
4ª Semana	390,0	59,0	16,0	12,0

Média semanal do cálculo nutricional do cardápio de fundamental (6 a 10 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.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) FAIXA ETÁRIA 11-15 ANOS (20%)				
	Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteína (g)	Lipídios (g)
1ª Semana	540,0	83,0	20,0	14,0
2ª Semana	516,0	77,0	19,0	15,0
3ª Semana	424,0	76,0	19,0	16,0
4ª Semana	475,0	72,0	18,0	13,0

Média semanal do cálculo nutricional do cardápio de fundamental (11 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.

QUANTIDADE DE CARBOIDRATOS (G) POR REFEIÇÕES DIÁRIAS (PARA FINS DE ATENDIMENTO DAS CRIANÇAS COM DIABETES - CONTAGEM DE CARBOIDRATOS)				
SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
05/agosto	06/agosto	07/agosto	08/agosto	09/agosto
Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 80 g	Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 78 g	Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 51 g	Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 60 g	Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 51 g
Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 93 g	Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 104 g	Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 70 g	Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 70 g	Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 72 g
12/agosto	13/agosto	14/agosto	15/agosto	16/agosto
Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 48 g	Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 54 g	Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 67 g	FERIADO	PONTO FACULTATIVO
Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 68 g	Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 71 g	Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 91 g		
19/agosto	20/agosto	21/agosto	22/agosto	23/agosto
Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 74 g	Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 35 g	Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 70 g	Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 51 g	Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 66 g
Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 100 g	Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 51g	Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 87 g	Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 54 g	Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 85 g
26/agosto	27/agosto	28/agosto	29/agosto	30/agosto
Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 52 g	Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 68 g	Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 62 g	Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 62 g	Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 43 g
Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 72 g	Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 79 g	Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 78 g	Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 69 g	Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 63 g


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