

# CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL PARCIAL E EJA\*\*\* – JULHO/ 2024

Secretaria da  
Educação



## 4ª SEMANA DO ROTATIVO

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA- FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
01/julho	02/julho	03/julho	04/julho	05/julho
Arroz Carne moída (IQF) refogada com batata e tomate Salada de acelga Maçã	Arroz - Feijão Frango refogado com cenoura Salada de pepino com tomate	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

## 2ª SEMANA DO ROTATIVO

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA- FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
08/julho	09/julho	10/julho	11/julho	12/julho
PONTO FACULTATIVO	FERIADO REVOLUÇÃO CONSTITUCIONALISTA	Macarrão parafuso ao molho com atum, cenoura ralada e tomate Melão	Flocos de milho Leite Maçã	REUNIÃO REPLANEJAMENTO

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA- FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
15/julho	16/julho	17/julho	18/julho	19/julho
RECESSO ESCOLAR				

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA- FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
22/julho	23/julho	24/julho	25/julho	26/julho
RECESSO ESCOLAR				

## 1ª SEMANA DO ROTATIVO

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA- FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
29/julho	30/julho	31/julho	01/agosto	02/agosto
Arroz - Feijão Carne moída (IQF) refogada com cenoura e chuchu Maçã	Arroz Carne em cubos com batata Salada de repolho	Arroz Frango com mandioca (processada) Salada de alface Banana	Pão com requeijão Vitamina de banana, mamão e maçã	Macarrão parafuso ao molho com frango desfiado e abobrinha ralada Abacaxi

\*\*\* 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.

**CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL PARCIAL E EJA\*\*\* – JULHO/ 2024**

Secretaria da  
Educação



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) FAIXA ETÁRIA 6-10 ANOS (20%)				
	Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteína (g)	Lipídios (g)
<b>1ª Semana</b>	370,0	56,0	14,0	10,0
<b>2ª Semana</b>	377,0	66,0	13,0	7,0
<b>3ª Semana</b>	<b>RECESSO ESCOLAR</b>			
<b>4ª Semana</b>				
<b>5ª Semana</b>	396,0	63,0	15,0	10,0

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)
<b>1ª Semana</b>	461,0	71,0	18,0	12,0
<b>2ª Semana</b>	438,0	76,0	15,0	9,0
<b>3ª Semana</b>	<b>RECESSO ESCOLAR</b>			
<b>4ª Semana</b>				
<b>5ª Semana</b>	489,0	77,0	19,0	12,0

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
<b>01/julho</b>	<b>02/julho</b>	<b>03/julho</b>	<b>04/julho</b>	<b>05/julho</b>
Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 46 g	Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 50 g	Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 70 g	Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 50 g	Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 63 g
Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 65 g	Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 69 g	Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 87 g	Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 52 g	Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 81 g
<b>08/julho</b>	<b>09/julho</b>	<b>10/julho</b>	<b>11/julho</b>	<b>12/julho</b>
PONTO FACULTATIVO	FERIADO	Fund. 1 - Carboidrato/refeição - g	Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 35 g	REUNIÃO REPLANEJAMENTO
PONTO FACULTATIVO	FERIADO	Fund. 2 - Carboidrato/refeição - g	Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 71 g	REUNIÃO REPLANEJAMENTO
<b>15/julho</b>	<b>16/julho</b>	<b>17/julho</b>	<b>18/julho</b>	<b>19/julho</b>
<b>RECESSO ESCOLAR</b>				
<b>22/julho</b>	<b>23/julho</b>	<b>24/julho</b>	<b>25/julho</b>	<b>26/julho</b>
<b>RECESSO ESCOLAR</b>				
<b>29/julho</b>	<b>30/julho</b>	<b>31/julho</b>	<b>01/agosto</b>	<b>02/agosto</b>
Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 67 g	Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 39 g	Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 76 g	Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 52 g	Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 82 g
Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 87 g	Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 57 g	Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 96 g	Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 55 g	Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 93 g

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