

CARDÁPIO OFICINA DE APRENDIZAGEM*** – 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
Arroz - Feijão Ovos mexidos com batata, tomate e cheiro verde Salada de acelga	Arroz Carne em cubos com mandioca Salada de alface	Arroz Pernil em cubos com batata Melancia	Arroz Isclas de frango refogado Creme de milho Maçã	Arroz - Feijão Carne moída com vagem Abacaxi

3ª Semana Rotativo

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
12/agosto	13/agosto	14/agosto	15/agosto	16/agosto
Macarrão parafuso ao molho com carne moída (IQF) com cenoura Abacaxi	Arroz Carne em cubos com batata doce Salada de escarola	Arroz com frango (filé de coxa e sobrecoxa) - Feijão Maçã	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 - Feijão Ovos mexidos com cenoura, abobrinha, tomate e cheiro verde Melancia	Arroz Pernil em cubos acebolado Farofa (farinha de milho com cenoura ralada, tomate e cheiro verde)	Arroz Frango com mandioca (processada) Salada de alface	Arroz - Feijão Frango refogado com batata e cenoura Abacaxi	Arroz com cenoura - Feijão Quibe assado Salada de pepino com tomate

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 Carne moída (IQF) refogada com batata e tomate Salada de pepino	Arroz - Feijão Frango com batata Salada de acelga com cenoura	Arroz com brócolis Carne em cubos acebolada Abacaxi	Arroz com frango (filé de coxa e sobrecoxa) - Feijão Salada de escarola	Arroz Carne moída ao molho Polenta Melão

***Cardápio opcional elaborado para atender às necessidades nutricionais diárias dos escolares atendidos pelo PNAE - Programa Nacional de Alimentação Escolar, em complementação ao cardápio de Fundamental Parcial, conforme disposto na Resolução FNDE nº 06, de 08 de maio de 2020 e Resolução FNDE nº 20, de 02 de dezembro de 2020. Alunos com necessidades alimentares especiais serão atendidos de acordo com os protocolos de dietas especiais com adaptações deste cardápio. Horários sugeridos para oferecer o almoço: a partir das 11:45. Este cardápio é de uso exclusivo das unidades escolares da Prefeitura de Sorocaba e conveniadas.

CARDÁPIO OFICINA DE APRENDIZAGEM*** – 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	369,5	57,5	15,1	12,2
2ª Semana	393,7	56,8	17,5	10,7
3ª Semana	404,0	64,0	15,0	9,0
4ª Semana	404,0	63,0	15,0	11,0

Média semanal do cálculo nutricional do cardápio de fundamental (6 a 10 anos) em período parcial – planejado para atender 30% das necessidades nutricionais diárias, quando ofertado como complementação do cardápio de Fundamental Parcial, 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	477,5	77,6	19,4	14,2
2ª Semana	476,6	70,0	20,7	12,6
3ª Semana	551,0	87,0	21,0	12,0
4ª Semana	493,0	77,0	18,0	13,0

Média semanal do cálculo nutricional do cardápio de fundamental (11 a 15 anos) em período parcial – planejado para atender 30% das necessidades nutricionais diárias, quando ofertado como complementação do cardápio de Fundamental Parcial, 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