

**CARDÁPIO OFICINA DE APRENDIZAGEM\*\*\* – 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 - 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 Abacaxi	Arroz com cenoura - Feijão Quibe assado Salada de pepino e tomate

2ª SEMANA DO ROTATIVO

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA- FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
08/julho	09/julho	10/julho	11/julho	12/julho
<b>PONTO FACULTATIVO</b>	<b>FERIADO REVOLUÇÃO CONSTITUCIONALISTA</b>	Arroz - Feijão Ovos mexidos com batata, cenoura e cheiro verde Salada de tomate	Arroz - Feijão Carne moída refogada com cenoura e tomate Maçã	<b>REUNIÃO REPLANEJAMENTO</b>

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

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

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 Ovos mexidos com cenoura, abobrinha, tomate e cheiro verde Salada de pepino	Arroz com cenoura ralada – Feijão Frango refogado com abobrinha e tomate	Arroz – Feijão Carne moída com cenoura e chuchu Maçã	Arroz com frango (filé de coxa e sobrecoxa, cenoura, abobrinha e tomate) Salada de alface Abacaxi	Arroz Carne em cubos com abóbora Banana

	INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) FAIXA ETÁRIA 6-10 ANOS (20%)			
	Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteína (g)	Lipídios (g)
1ª Semana	404,0	64,0	15,0	9,0
2ª Semana	359,0	51,0	16,0	10,0
3ª Semana	RECESSO ESCOLAR			
4ª Semana				
5ª Semana	368,0	55,0	15,0	10,0

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	551,0	87,0	21,0	12,0
2ª Semana	477,0	72,0	20,0	12,5
3ª Semana	RECESSO ESCOLAR			
4ª Semana				
5ª Semana	468,0	73,0	13,0	12,0

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 - 3.21003  
Prefeitura de Sorocaba