


CARDÁPIO PRÉ-ESCOLA – AGOSTO/ 2024

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, tomate e cenoura ralada Melancia	Arroz Pernil suíno com batata Farofa (farinha de milho com cenoura ralada, tomate e cheiro verde)	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
Informação nutricional ²	Energia – 335 kcal	Carboidratos – 52g	Proteínas – 13g	Lipídeos – 9g
Carboidrato/refeição ³ - 58g	Carboidrato/refeição ³ - 47g	Carboidrato/refeição ³ - 43g	Carboidrato/refeição ³ - 67g	Carboidrato/refeição ³ - 44g

3ª SEMANA DO 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 Salada de acelga 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
Informação nutricional ²	Energia – 326 kcal	Carboidratos – 50g	Proteínas – 12g	Lipídeos – 9g
Carboidrato/refeição ³ - 43g	Carboidrato/refeição ³ - 50g	Carboidrato/refeição ³ - 56g	-	-

4ª SEMANA DO 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) 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 ¹	Polenta cremosa Frango ao molho com vagem Abacaxi
Informação nutricional ²	Energia – 325 kcal	Carboidratos – 52g	Proteínas – 12g	Lipídeos – 8g
Carboidrato/refeição ³ - 46g	Carboidrato/refeição ³ - 44g	Carboidrato/refeição ³ - 64g	Carboidrato/refeição ³ - 50g	Carboidrato/refeição ³ - 54g

5ª SEMANA DO 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	Bisnaguinha com carne moída ao molho Suco polpa de manga com banana ¹ Bolo de aveia, maçã e canela ¹	Arroz Isclas de frango com cenoura Purê de batata
Informação nutricional ²	Energia – 349 kcal	Carboidratos – 54g	Proteínas – 13g	Lipídeos – 9g
Carboidrato/refeição ³ - 45g	Carboidrato/refeição ³ - 51g	Carboidrato/refeição ³ - 58g	Carboidrato/refeição ³ - 78g	Carboidrato/refeição ³ - 39g

¹ Preparações sem adição de açúcar. ² Média semanal do cálculo nutricional do cardápio de pré-escola (4 a 5 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. ³ Informação disponível para alunos diabéticos que fazem contagem de carboidratos. 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 9:30, para o período matutino, e a partir das 14:30, para o período vespertino.

Este cardápio é de uso exclusivo das unidades escolares da Prefeitura de Sorocaba e conveniadas.

* Gêneros entregue pela Agricultura Familiar.