

CARDÁPIO PRÉ-ESCOLA – JULHO/ 2024

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) 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 ¹	Polenta cremosa Frango ao molho com vagem Abacaxi
Informação nutricional ²	Energia – 328 kcal	Carboidratos – 53g	Proteínas – 12g	Lipídeos – 8g
Carboidrato/refeição ³ - 52g	Carboidrato/refeição ³ - 43g	Carboidrato/refeição ³ - 64g	Carboidrato/refeição ³ - 50g	Carboidrato/refeição ³ - 54g

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 DE REPLANEJAMENTO
Informação nutricional ²	Energia – 308 kcal	Carboidratos – 55g	Proteínas – 10g	Lipídeos – 6g
		Carboidrato/refeição ³ - 51g	Carboidrato/refeição ³ - 56g	

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	1/agosto	2/agosto
Arroz – Feijão Carne moída (IQF) 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 ¹	Macarrão parafuso ao molho com frango desfiado e abobrinha ralada Abacaxi
Informação nutricional ²	Energia – 340 kcal	Carboidratos – 55g	Proteínas – 12g	Lipídeos – 8g
Carboidrato/refeição ³ - 60g	Carboidrato/refeição ³ - 33g	Carboidrato/refeição ³ - 72g	Carboidrato/refeição ³ - 50g	Carboidrato/refeição ³ - 61g

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.