

**CARDÁPIO EDUCAÇÃO INFANTIL INTEGRAL – VEGANO\***

 Secretaria da  
Educação


CI, CII e CIII

1ª SEMANA	CAFÉ DA MANHÃ		ALMOÇO		COLAÇÃO		LANCHE DA TARDE	
	7:30 – 08:00		10:00 – 10:30		13:00 – 13:30		15:00 – 15:30	
	CI, CII e CIII		CI, CII e CIII		CI	CII e CIII	CI	CII e CIII
<b>SEGUNDA</b>	Leite de arroz Pão com creme vegetal	Arroz – Feijão Refogado de cenoura com chuchu e cheiro verde Salada Fruta	Leite de arroz Fruta	Leite de arroz Fruta	Papa de lentilha com batata, abóbora, abobrinha, tomate, macarrão e cheiro verde Fruta	Papa de lentilha com batata, abóbora, abobrinha, tomate, macarrão e cheiro verde Fruta		
<b>TERÇA</b>	Leite de arroz Fruta	Arroz – Feijão Abóbora cozida Salada Fruta	Leite de arroz Fruta	Leite de arroz Fruta	Papa de mandioquinha com batata, cenoura, brócolis e cheiro verde Fruta	Pão com lentilha ao molho Suco de fruta Fruta		
<b>QUARTA</b>	Leite de arroz Pão com creme vegetal	Arroz com cenoura – Feijão Mandioca salteada Abobrinha refogada Salada Fruta	Leite de arroz Fruta	Leite de arroz Fruta	Papa de fubá com chuchu, cenoura, abobrinha e escarola Fruta	Papa de fubá com chuchu, cenoura, abobrinha e escarola Fruta		
<b>QUINTA</b>	Leite de arroz Fruta	Arroz – Feijão Purê de batata Salada Fruta	Leite de arroz Fruta	Suco de fruta Fruta	Papa de arroz, batata, cenoura, abobrinha, tomate e cheiro verde Fruta	Pão com creme vegetal Leite de arroz		
<b>SEXTA</b>	Leite de arroz Pão com creme vegetal	Arroz – Feijão Vagem refogada Polenta cremosa Salada Fruta	Leite de arroz Fruta	Leite de arroz Fruta	Papa de inhame com batata, cenoura, abobrinha, lentilha e cheiro verde Fruta	Torta de legumes (cenoura ralada, abobrinha ralada, tomate e cheiro verde) Suco de fruta Fruta		

\* Cardápio modelo elaborado para ser adaptado mensalmente, adequando os gêneros hortifrutis, conforme o cardápio mensal publicado. A adoção de qualquer tipo de dieta deve ser acompanhada individualmente por profissional médico ou nutricionista, a fim de prevenir os desequilíbrios metabólicos e garantir a saúde integral do indivíduo. A direção deverá solicitar a SAE orientações às mães quanto ao fornecimento de leite materno. Não adicionar sal ou leite no preparo dos alimentos para as crianças com até 1 ano de idade. Não oferecer alimentos com adição de açúcar. Todos os alimentos deverão estar bem cozidos e picados em pedaços pequenos (as verduras deverão ser picadas e repicadas para todas as turmas). O feijão deverá ser servido com grãos bem cozidos e com caldo grosso. Alunos com necessidades alimentares especiais serão atendidas de acordo com os protocolos de dietas especiais com adaptações deste cardápio. Este cardápio é de uso exclusivo das unidades escolares da Prefeitura de Sorocaba e conveniadas.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) <sup>2</sup>	Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lípídeos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Vitamina A (mcg)	Vitamina C (mg)
CI	939	179	21	19	138	6,1	463	95
CII e CIII	970	185	22	19	143	6,2	405	98

<sup>2</sup> Cálculo nutricional do cardápio de creche (1 a 3 anos) em período integral – planejado para atender 70% 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.

Milene Barcelos Reis  
Nutricionista - CRN-3 40112

**CARDÁPIO EDUCAÇÃO INFANTIL INTEGRAL – VEGANO\***

 Secretaria da  
Educação


CI, CII e CIII

2ª SEMANA	CAFÉ DA MANHÃ		ALMOÇO		COLAÇÃO		LANCHE DA TARDE	
	7:30 – 08:00		10:00 – 10:30		13:00 – 13:30		15:00 – 15:30	
	CI, CII e CIII		CI, CII e CIII		CI	CII e CIII	CI	CII e CIII
<b>SEGUNDA</b>	Leite de arroz Pão com creme vegetal	Arroz – Feijão Refogado de cenoura com tomate e cheiro verde Salada Fruta		Leite de arroz Fruta	Leite de arroz Fruta	Papa de ervilha com batata doce, cenoura, abobrinha, chuchu, macarrão e cheiro verde Fruta	Torta de legumes (cenoura ralada, abobrinha ralada, tomate e cheiro verde) Suco de fruta Fruta	
<b>TERÇA</b>		Leite de arroz Fruta	Arroz – Feijão Batata salteada Farofa (farinha de mandioca com cenoura ralada, tomate e cheiro verde) Salada Fruta				Leite de arroz Fruta	Leite de arroz Fruta
<b>QUARTA</b>	Leite de arroz Pão com creme vegetal		Arroz – Feijão preto Berinjela refogada com tomate Salada Fruta		Leite de arroz Fruta	Leite de arroz Fruta		
<b>QUINTA</b>		Leite de arroz Fruta	Arroz – Feijão Couve-flor cozida Macarrão parafuso ao sugo Salada Fruta				Leite de arroz Fruta	Leite de arroz Fruta
<b>SEXTA</b>	Leite de arroz Pão com creme vegetal		Arroz integral – Feijão Batata salteada Salada Fruta		Leite de arroz Fruta	Leite de arroz Fruta		

\* Cardápio modelo elaborado para ser adaptado mensalmente, adequando os gêneros hortifrutis, conforme o cardápio mensal publicado. A adoção de qualquer tipo de dieta deve ser acompanhada individualmente por profissional médico ou nutricionista, a fim de prevenir os desequilíbrios metabólicos e garantir a saúde integral do indivíduo. A direção deverá solicitar a SAE orientações às mães quanto ao fornecimento de leite materno. Não adicionar sal ou leite no preparo dos alimentos para as crianças com até 1 ano de idade. Não oferecer alimentos com adição de açúcar. Todos os alimentos deverão estar bem cozidos e picados em pedaços pequenos (as verduras deverão ser picadas e repicadas para todas as turmas). O feijão deverá ser servido com grãos bem cozidos e com caldo grosso. Alunos com necessidades alimentares especiais serão atendidas de acordo com os protocolos de dietas especiais com adaptações deste cardápio. Este cardápio é de uso exclusivo das unidades escolares da Prefeitura de Sorocaba e conveniadas.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) <sup>2</sup>	Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lípídeos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Vitamina A (mcg)	Vitamina C (mg)
CI	928	175	20	19	137	5,6	732	110
CII e CIII	961	185	21	19	160	5,8	497	158

<sup>2</sup> Cálculo nutricional do cardápio de creche (1 a 3 anos) em período integral – planejado para atender 70% 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.



Milene Barcelos Reis  
Nutricionista - CRN-3 40112

**CARDÁPIO EDUCAÇÃO INFANTIL INTEGRAL – VEGANO\***

Secretaria da  
Educação



CI, CII e CIII

3º SEMANA	CAFÉ DA MANHÃ		ALMOÇO		COLAÇÃO		LANCHE DA TARDE		
	7:30 – 08:00		10:00 – 10:30		13:00 – 13:30		15:00 – 15:30		
	CI, CII e CIII		CI, CII e CIII		CI	CII e CIII	CI	CII e CIII	
<b>SEGUNDA</b>	Leite de arroz Pão com creme vegetal	Arroz – Feijão Refogado de batata com cenoura ralada e cheiro verde Salada Fruta		Leite de arroz Fruta	Leite de arroz Fruta	Papa de feijão com batata, cenoura, abobrinha, macarrão e cheiro verde Fruta		Papa de feijão com batata, cenoura, abobrinha, macarrão e cheiro verde Fruta	
<b>TERÇA</b>									
	Leite de arroz Fruta	Arroz com cenoura – Feijão Beterraba cozida Salada Fruta		Leite de arroz Fruta	Leite de arroz Fruta	Papa de inhame com batata, cenoura, brócolis e cheiro verde Fruta		Pão com cenoura ralada ao molho Suco de fruta Fruta	
<b>QUARTA</b>									
	Leite de arroz Pão com creme vegetal	Arroz – Feijão Mandioca salteada Farofa (farinha de mandioca com cenoura ralada, tomate e cheiro verde) Salada Fruta		Leite de arroz Fruta	Suco de fruta Fruta	Papa de fubá com chuchu, cenoura, vagem e escarola Bolo de banana com cacau <sup>1</sup> ou de aveia, maçã e canela <sup>1</sup>		Bolo de banana com cacau <sup>1</sup> ou de aveia, maçã e canela <sup>1</sup> Leite de arroz	
<b>QUINTA</b>									
	Leite de arroz Fruta	Arroz – Feijão Purê de batata com mandioquinha Salada Fruta		Leite de arroz Fruta	Leite de arroz Fruta	Papa de mandioquinha com batata, cenoura, abobrinha, tomate, lentilha e cheiro verde Fruta		Papa de mandioquinha com batata, cenoura, abobrinha, tomate, lentilha e cheiro verde Fruta	
<b>SEXTA</b>									
	Leite de arroz Pão com creme vegetal	Arroz – Feijão Abobrinha refogada Macarrão padre nosso ao sugo Salada Fruta		Leite de arroz Fruta	Suco de fruta Fruta	Papa de arroz, batata, cenoura, abobrinha, vagem e cheiro verde Fruta		Pão com creme vegetal Leite de arroz Fruta	

\* Cardápio modelo elaborado para ser adaptado mensalmente, adequando os gêneros hortifrutis, conforme o cardápio mensal publicado. A adoção de qualquer tipo de dieta deve ser acompanhada individualmente por profissional médico ou nutricionista, a fim de prevenir os desequilíbrios metabólicos e garantir a saúde integral do indivíduo. A direção deverá solicitar a SAE orientações às mães quanto ao fornecimento de leite materno. Não adicionar sal ou leite no preparo dos alimentos para as crianças com até 1 ano de idade. Não oferecer alimentos com adição de açúcar. Todos os alimentos deverão estar bem cozidos e picados em pedaços pequenos (as verduras deverão ser picadas e repicadas para todas as turmas). O feijão deverá ser servido com grãos bem cozidos e com caldo grosso. Alunos com necessidades alimentares especiais serão atendidas de acordo com os protocolos de dietas especiais com adaptações deste cardápio. Este cardápio é de uso exclusivo das unidades escolares da Prefeitura de Sorocaba e conveniadas.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) <sup>2</sup>	Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lípídeos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Vitamina A (mcg)	Vitamina C (mg)
CI	961	179	21	20	143	6,1	558	96
CII e CIII	990	186	22	20	162	6,5	468	143

<sup>2</sup> Cálculo nutricional do cardápio de creche (1 a 3 anos) em período integral – planejado para atender 70% 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.

  
Milene Barcelos Reis  
Nutricionista - CRN-3 40112

**CARDÁPIO EDUCAÇÃO INFANTIL INTEGRAL – VEGANO\***

CI, CII e CIII

Secretaria da  
Educação



4ª SEMANA	CAFÉ DA MANHÃ		ALMOÇO		COLAÇÃO		LANCHE DA TARDE	
	7:30 – 08:00		10:00 – 10:30		13:00 – 13:30		15:00 – 15:30	
	CI, CII e CIII		CI, CII e CIII		CI	CII e CIII	CI	CII e CIII
<b>SEGUNDA</b>	Leite de arroz Pão com creme vegetal	Arroz – Feijão Refogado de batata, tomate e cebola Salada Fruta	Leite de arroz Fruta	Leite de arroz Fruta	Papa de ervilha com batata doce, tomate, cenoura, abobrinha, macarrão e cheiro verde Fruta	Papa de ervilha com batata doce, tomate, cenoura, abobrinha, macarrão e cheiro verde Fruta		
<b>TERÇA</b>	Leite de arroz Fruta	Arroz integral – Feijão Abóbora cozida Salada Fruta	Leite de arroz Fruta	Leite de arroz Fruta	Papa de fubá com chuchu, cenoura, vagem, lentilha e escarola Fruta	Pão com lentilha ao molho Suco de fruta Fruta		
<b>QUARTA</b>	Leite de arroz Pão com creme vegetal	Arroz – Feijão Batata doce cozida Salada Fruta	Leite de arroz Fruta	Leite de arroz Fruta	Papa de mandioquinha com cenoura, brócolis, macarrão e cheiro verde Fruta	Torta de legumes (cenoura ralada, abobrinha ralada, tomate e cheiro verde) Suco de fruta Fruta		
<b>QUINTA</b>	Leite de arroz Fruta	Arroz – Feijão Cenoura e vagem salteados Salada Fruta	Leite de arroz Fruta	Suco de fruta Fruta	Papa de batata com cenoura, abobrinha, macarrão e cheiro Fruta	Pão com creme vegetal Leite de arroz		
<b>SEXTA</b>	Leite de arroz Pão com creme vegetal	Arroz – Feijão Cenoura refogada Macarrão parafuso ao sugo Salada Fruta	Leite de arroz Fruta	Leite de arroz Fruta	Papa de mandioca com cenoura, tomate e escarola Fruta	Papa de mandioca com cenoura, tomate e escarola Fruta		

\* Cardápio modelo elaborado para ser adaptado mensalmente, adequando os gêneros hortifrutis, conforme o cardápio mensal publicado. A adoção de qualquer tipo de dieta deve ser acompanhada individualmente por profissional médico ou nutricionista, a fim de prevenir os desequilíbrios metabólicos e garantir a saúde integral do indivíduo. A direção deverá solicitar a SAE orientações às mães quanto ao fornecimento de leite materno. Não adicionar sal ou leite no preparo dos alimentos para as crianças com até 1 ano de idade. Não oferecer alimentos com adição de açúcar. Todos os alimentos deverão estar bem cozidos e picados em pedaços pequenos (as verduras deverão ser picadas e repicadas para todas as turmas). O feijão deverá ser servido com grãos bem cozidos e com caldo grosso. Alunos com necessidades alimentares especiais serão atendidas de acordo com os protocolos de dietas especiais com adaptações deste cardápio. Este cardápio é de uso exclusivo das unidades escolares da Prefeitura de Sorocaba e conveniadas.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) <sup>2</sup>	Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lípídeos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Vitamina A (mcg)	Vitamina C (mg)
CI	894	169	19	19	138	5,6	757	103
CII e CIII	944	179	20	19	160	5,8	1001	155

<sup>2</sup> Cálculo nutricional do cardápio de creche (1 a 3 anos) em período integral – planejado para atender 70% 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.

**CARDÁPIO EDUCAÇÃO INFANTIL INTEGRAL – VEGANO\***

Secretaria da  
Educação



CI, CII e CIII

5ª SEMANA	CAFÉ DA MANHÃ		ALMOÇO		COLAÇÃO		LANCHE DA TARDE	
	7:30 – 08:00		10:00 – 10:30		13:00 – 13:30		15:00 – 15:30	
	CI, CII e CIII		CI, CII e CIII		CI	CII e CIII	CI	CII e CIII
<b>SEGUNDA</b>	Leite de arroz Pão com creme vegetal	Arroz – Feijão Refogado de cenoura ralada com abobrinha ralada e cheiro verde Salada Fruta	Leite de arroz Fruta	Leite de arroz Fruta	Papa de feijão com batata, cenoura, abobrinha, macarrão e cheiro verde Laranja	Torta de legumes (cenoura ralada, abobrinha ralada, tomate e cheiro verde) Suco de fruta Fruta		
<b>TERÇA</b>							Leite de arroz Fruta	Arroz – Feijão Cenoura cozida Macarrão parafuso ao sugo Salada Fruta
<b>QUARTA</b>	Leite de arroz Pão com creme vegetal	Arroz integral – Feijão Beterraba cozida Salada Fruta	Leite de arroz Fruta	Leite de arroz Fruta	Papa de arroz, batata, cenoura, abobrinha, vagem e cheiro verde Fruta	Papa de arroz, batata, cenoura, abobrinha, vagem e cheiro verde Fruta		
<b>QUINTA</b>							Leite de arroz Fruta	Arroz - Feijão preto Mandioquinha cozida Salada Fruta
<b>SEXTA</b>	Leite de arroz Pão com creme vegetal	Arroz – Feijão Cenoura refogada com brócolis Purê de batata Salada Fruta	Leite de arroz Fruta	Leite de arroz Fruta	Papa de abóbora com batata, tomate, abobrinha, espinafre e macarrão Fruta	Papa de abóbora com batata, tomate, abobrinha, espinafre e macarrão Fruta		

\* Cardápio modelo elaborado para ser adaptado mensalmente, adequando os gêneros hortifrutis, conforme o cardápio mensal publicado. A adoção de qualquer tipo de dieta deve ser acompanhada individualmente por profissional médico ou nutricionista, a fim de prevenir os desequilíbrios metabólicos e garantir a saúde integral do indivíduo. A direção deverá solicitar a SAE orientações às mães quanto ao fornecimento de leite materno. Não adicionar sal ou leite no preparo dos alimentos para as crianças com até 1 ano de idade. Não oferecer alimentos com adição de açúcar. Todos os alimentos deverão estar bem cozidos e picados em pedaços pequenos (as verduras deverão ser picadas e repicadas para todas as turmas). O feijão deverá ser servido com grãos bem cozidos e com caldo grosso. Alunos com necessidades alimentares especiais serão atendidas de acordo com os protocolos de dietas especiais com adaptações deste cardápio. Este cardápio é de uso exclusivo das unidades escolares da Prefeitura de Sorocaba e conveniadas.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) <sup>2</sup>	Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lípídeos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Vitamina A (mcg)	Vitamina C (mg)
CI	932	174	21	19	149	6,2	526	90
CII e CIII	970	184	22	19	166	6,0	508	138

<sup>2</sup> Cálculo nutricional do cardápio de creche (1 a 3 anos) em período integral – planejado para atender 70% 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.

  
Milene Barcelos Reis  
Nutricionista - CRN-3 40112