

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
SEGUNDA	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
TERÇA		Leite de arroz Fruta	Arroz – Feijão Polenta cremosa Salada Fruta		Leite de arroz Fruta	Suco de fruta Fruta	Papa de mandioquinha com batata, cenoura, brócolis e cheiro verde Fruta	
QUARTA	Leite de arroz Pão com creme vegetal		Arroz integral 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	
QUINTA		Leite de arroz Fruta	Arroz – Feijão preto Abóbora cozida Salada Fruta		Leite de arroz Fruta	Leite de arroz Fruta	Papa de arroz, batata, cenoura, abobrinha, tomate e cheiro verde Fruta	
SEXTA	Leite de arroz Pão com creme vegetal		Arroz – Feijão Abobrinha refogada Macarrão padre nosso ao sugo Salada Fruta		Leite de arroz Fruta	Leite de arroz Fruta	Papa de inhame com batata, cenoura, abobrinha, lentilha e cheiro verde 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) ²	Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lípídeos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Vitamina A (mcg)	Vitamina C (mg)
CI	932	176,5	20,8	18,8	140,5	5,9	478,8	107,8
CII e CIII	972	184,9	21,9	19,4	153,6	6,1	381,9	137,4

² 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*

CI, CII e CIII

 Secretaria da
Educação


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
SEGUNDA	Leite de arroz Pão com creme vegetal	Arroz – Feijão Refogado de cenoura com tomate e cheiro verde		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
		Salada Fruta						
TERÇA	Leite de arroz Fruta	Arroz – Feijão Batata salteada Farofa (farinha de mandioca com cenoura ralada, tomate e cheiro verde)		Leite de arroz Fruta	Leite de arroz Fruta	Papa de mandiquinha com cenoura, abobrinha, macarrão e cheiro verde	Fruta	Papa de mandiquinha com cenoura, abobrinha, macarrão e cheiro verde Fruta
		Salada Fruta						
QUARTA	Leite de arroz Pão com creme vegetal	Arroz – Feijão preto Berinjela refogada com tomate		Leite de arroz Fruta	Leite de arroz Fruta	Papa de batata com cenoura, abobrinha, tomate, macarrão e cheiro verde	Fruta	Pão com cenoura ralada ao molho Suco de fruta Fruta
		Salada Fruta						
QUINTA	Leite de arroz Fruta	Arroz integral – Feijão Batata salteada		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
		Salada Fruta						
SEXTA	Leite de arroz Pão com creme vegetal	Arroz – Feijão Couve-flor cozida Macarrão parafuso ao sugo		Leite de arroz Fruta	Leite de arroz Fruta	Papa de abóbora com batata, tomate, espinafre, lentilha e macarrão	Fruta	Pão com lentilha ao molho Suco de fruta Fruta
		Salada 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) ²	Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Vitamina A (mcg)	Vitamina C (mg)
CI	915	171,8	19,3	19,4	131,4	5,5	731,8	101,4
CII e CIII	948	181,7	20,4	18,7	154,4	5,7	496,0	148,8

² 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*

CI, CII e CIII

Secretaria da
Educação



3ª 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
SEGUNDA	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	
TERÇA							
	Leite de arroz Fruta	Arroz – Feijão Purê de batata com mandioquinha 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	
QUARTA	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 ¹ ou de aveia, maçã e canela ¹	Bolo de banana com cacau ¹ ou de aveia, maçã e canela ¹ Leite de arroz	
QUINTA							
	Leite de arroz Fruta	Arroz com cenoura – Feijão Beterraba cozida 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	
SEXTA	Leite de arroz Pão com creme vegetal	Arroz – Feijão Vagem refogada Polenta cremosa 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) ²	Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lípídeos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Vitamina A (mcg)	Vitamina C (mg)
CI	955	178,0	20,9	20,5	142,5	8,1	557,9	94,7
CII e CIII	984	184,7	21,7	20,0	182,3	8,5	487,5	142,4

² 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*

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
SEGUNDA	Leite de arroz Pão com creme vegetal	Arroz – Feijão Legumes à portuguesa (batata, tomate, cebola, pimentão e cheiro verde) 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	
TERÇA							
	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	
QUARTA	Leite de arroz Pão com creme vegetal	Arroz – Feijão Abobrinha refogada Macarrão parafuso ao sugo 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	
QUINTA							
	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 verde Fruta	Pão com creme vegetal Leite de arroz	
SEXTA	Leite de arroz Pão com creme vegetal	Arroz – Feijão Batata doce cozida 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) ²	Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lípídeos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Vitamina A (mcg)	Vitamina C (mg)
CI	881	165,8	18,5	18,6	138,1	5,4	946,9	103,4
CII e CIII	941	178,1	20,4	19,3	158,9	5,7	1001,4	155,4

² 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*

CI, CII e CIII

 Secretaria da
Educação


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
SEGUNDA	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	
TERÇA		Leite de arroz Fruta	Arroz integral – Feijão Beterraba cozida Salada Fruta		Leite de arroz Fruta	Leite de arroz Fruta	Papa de mandioquinha com batata, cenoura, abobrinha, lentilha e cheiro verde Fruta	Pão com lentilha ao molho com tomate e pimentão Suco de fruta Fruta
QUARTA	Leite de arroz Pão com creme vegetal		Arroz – Feijão Cenoura cozida Macarrão parafuso ao sugo 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
QUINTA		Leite de arroz Fruta	Arroz - Feijão preto Mandioquinha cozida Salada Fruta		Leite de arroz Fruta	Leite de arroz Fruta	Papa de inhame com batata, abóbora, abobrinha, tomate e cheiro verde Bolo de banana com cacau ¹ ou de aveia, maçã e canela ¹	Bisnaguinha com cenoura ao molho Suco de fruta Bolo de banana com cacau ¹ ou de aveia, maçã e canela ¹
SEXTA	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) ²	Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lípídeos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Vitamina A (mcg)	Vitamina C (mg)
CI	932	173,8	21,2	19,5	148,7	6,2	525,6	89,6
CII e CIII	970	184,2	21,8	19,3	166,3	6,0	507,7	138,0

² 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.