

CARDÁPIO ROTATIVO VEGANO – FUNDAMENTAL PARCIAL*

 Secretaria da
Educação


1ª SEMANA				
SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
Arroz – feijão Refogado de cenoura com chuchu e cheiro verde Salada	Arroz – lentilha Abóbora cozida Fruta	Arroz – feijão Mandioca salteada Salada Fruta	Pão com creme vegetal Vitamina de banana, mamão e maçã (com leite de arroz) ¹	Polenta cremosa Vagem ao molho Fruta
Informação nutricional - Fundamental 1	Energia – 425 kcal	Carboidratos – 74g	Proteínas – 10g	Lipídeos – 11g
Informação nutricional - Fundamental 2	Energia – 531 kcal	Carboidratos – 92g	Proteínas – 12g	Lipídeos – 14g
2ª SEMANA				
SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
Macarrão parafuso ao molho com tomate e cenoura ralada Fruta	Arroz – lentilha Batata salteada Farofa (farinha de milho com cenoura ralada, tomate e cheiro verde) Fruta	Arroz – feijão Berinjela com tomate Salada	Flocos de milho Leite de arroz Fruta	Arroz – feijão Estrogonofe de legumes Batata salteada Salada
Informação nutricional - Fundamental 1	Energia – 436 kcal	Carboidratos – 74g	Proteínas – 10g	Lipídeos – 12g
Informação nutricional - Fundamental 2	Energia – 589 kcal	Carboidratos – 101g	Proteínas – 13g	Lipídeos – 16g
3ª SEMANA				
SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
Arroz – feijão preto Refogado de batata, cenoura ralada e cheiro verde Salada	Arroz integral à primavera (com milho, cenoura ralada e cheiro verde) – feijão Salada Fruta	Arroz – lentilha Mandioca salteada Fruta	Pão com creme vegetal Suco de fruta ou polpa de fruta ¹	Macarrão parafuso ao molho com abobrinha ralada Fruta
Informação nutricional - Fundamental 1	Energia – 439 kcal	Carboidratos – 75g	Proteínas – 11g	Lipídeos – 12g
Informação nutricional - Fundamental 2	Energia – 543 kcal	Carboidratos – 92g	Proteínas – 13g	Lipídeos – 15g
4ª SEMANA				
SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
Arroz – feijão Refogado de batata, tomate e cebola Fruta	Arroz – feijão Abóbora cozida Salada	Arroz – lentilha Batata doce salteada Salada Fruta	Pão com creme vegetal Vitamina de banana, mamão e maçã (com leite de arroz) ¹	Macarrão parafuso ao molho com cenoura ralada Fruta
Informação nutricional - Fundamental 1	Energia – 448 kcal	Carboidratos – 77g	Proteínas – 11g	Lipídeos – 12g
Informação nutricional - Fundamental 2	Energia – 551 kcal	Carboidratos – 93g	Proteínas – 13g	Lipídeos – 15g
5ª SEMANA				
SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
Arroz – feijão Refogado de cenoura ralada com abobrinha ralada e cheiro verde Salada	Macarrão parafuso ao molho tomate e cenoura ralada Fruta	Arroz – feijão Salada Fruta	Pão com cenoura ralada ao molho Suco de fruta ou polpa de fruta ¹ Fruta	Arroz – lentilha Cenoura cozida Purê de batata (batata flocada)
Informação nutricional - Fundamental 1	Energia – 423 kcal	Carboidratos – 74g	Proteínas – 11g	Lipídeos – 10g
Informação nutricional - Fundamental 2	Energia – 526 kcal	Carboidratos – 90g	Proteínas – 13g	Lipídeos – 14g

* Cardápio modelo elaborado para ser adaptado mensalmente, adequando os gêneros hortifrutis, conforme o cardápio mensal publicado. ¹ Preparações sem adição de açúcar. Média semanal do cálculo nutricional do cardápio de ensino fundamental 1 (6 a 10 anos) e fundamental 2 (11 a 15 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. 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. Este cardápio é de uso exclusivo das unidades escolares da Prefeitura de Sorocaba e conveniadas.