

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 Fruta	Pão com creme vegetal Vitamina de banana, mamão e maçã (com leite de arroz) ¹	Arroz – feijão Mandioca salteada Salada Fruta	Arroz – lentilha Abóbora cozida Fruta	Macarrão parafuso ao molho com abobrinha ralada Salada
Informação nutricional - Fundamental 1	Energia – 440 kcal	Carboidratos – 75,1g	Proteínas – 10,5g	Lipídeos – 11,6g
Informação nutricional - Fundamental 2	Energia – 542 kcal	Carboidratos – 91,4g	Proteínas – 12,7g	Lipídeos – 14,6g

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 preto Berinjela com tomate Salada	Arroz – feijão Estrogonofe de legumes Batata salteada Salada	Flocos de milho Leite de arroz Fruta
Informação nutricional - Fundamental 1	Energia – 435 kcal	Carboidratos – 73,9g	Proteínas – 10,2g	Lipídeos – 11,9g
Informação nutricional - Fundamental 2	Energia – 588 kcal	Carboidratos – 100,5g	Proteínas – 13,5g	Lipídeos – 15,6g

3ª SEMANA				
SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
Arroz – feijão Refogado de batata, cenoura ralada e cheiro verde Salada	Pão com creme vegetal Suco de fruta ou polpa de fruta ¹	Arroz – lentilha Mandioca salteada Fruta	Arroz à primavera (com milho, cenoura ralada e cheiro verde) – feijão Salada Fruta	Polenta cremosa Vagem ao molho Fruta
Informação nutricional - Fundamental 1	Energia – 419 kcal	Carboidratos – 72,4g	Proteínas – 10,3g	Lipídeos – 11g
Informação nutricional - Fundamental 2	Energia – 527 kcal	Carboidratos – 91g	Proteínas – 12,7g	Lipídeos – 13,8g

4ª SEMANA				
SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
Arroz – feijão Legumes à portuguesa (batata, tomate, cebola e pimentão) Salada Fruta	Arroz – feijão Abóbora cozida Salada	Macarrão parafuso ao molho com abobrinha ralada Fruta	Pão com creme vegetal Vitamina de banana, mamão e maçã (com leite de arroz) ¹	Arroz – lentilha Batata doce salteada Fruta
Informação nutricional - Fundamental 1	Energia – 448 kcal	Carboidratos – 76,8g	Proteínas – 10,9g	Lipídeos – 11,6g
Informação nutricional - Fundamental 2	Energia – 551 kcal	Carboidratos – 93,7g	Proteínas – 12,9g	Lipídeos – 14,6g

* 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.

CARDÁPIO ROTATIVO VEGANO – FUNDAMENTAL PARCIAL*

Secretaria da
Educação



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	Arroz integral – Feijão Salada Fruta	Macarrão parafuso ao molho tomate e cenoura ralada 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 – 424 kcal	Carboidratos – 73,4g	Proteínas – 10,9g	Lipídeos – 10,6g
Informação nutricional - Fundamental 2	Energia – 526 kcal	Carboidratos – 89,6g	Proteínas – 13,2g	Lipídeos – 13,8g

* 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.


Maria Cristina A. Almeida
 Nutricionista - CRN - 3: 21669
 Prefeitura de Sorocaba