

CARDÁPIO ROTATIVO VEGANO – PRÉ-ESCOLA*

 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 ²	Energia – 358 kcal	Carboidratos – 65g	Proteínas – 8g	Lípideos – 8g
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 ²	Energia – 366 kcal	Carboidratos – 66g	Proteínas – 9g	Lípideos – 8g
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 ²	Energia – 356 kcal	Carboidratos – 62g	Proteínas – 9g	Lípideos – 9g
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 ²	Energia – 367 kcal	Carboidratos – 65g	Proteínas – 9g	Lípideos – 9g
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	Bisnaguinha com cenoura ralada ao molho Suco de fruta ou polpa de fruta ¹ Bolo de banana com cacau ¹ ou Bolo de aveia, maçã e canela ¹	Arroz – lentilha Cenoura e batata salteadas
Informação nutricional ²	Energia – 357kcal	Carboidratos – 62g	Proteínas – 9g	Lípideos – 9g

* Cardápio modelo elaborado para ser adaptado mensalmente, adequando os gêneros hortifrutis, conforme o cardápio mensal publicado. 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.

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.

SECRETARIA DA EDUCAÇÃO/ SEÇÃO DE APOIO À ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Rua Artur Caldini 211 – Jardim Saira – CEP 18085-050 – Sorocaba/SP – Fone: (15) 3228-9500/ 3228-9501 – alimentacaoescolar@sorocaba.sp.gov.br

Milene Barcelos Reis
Nutricionista - CRN-3 40112