

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 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 ²	Energia – 365 kcal	Carboidratos – 64,6g	Proteínas – 8,7g	Lipídeos – 8,6g

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 ²	Energia – 366 kcal	Carboidratos – 65,4g	Proteínas – 8,8g	Lipídeos – 8,4g

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 ²	Energia – 345 kcal	Carboidratos – 61,3g	Proteínas – 8,6g	Lipídeos – 8,2g

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 ²	Energia – 367 kcal	Carboidratos – 65g	Proteínas – 9g	Lipídeos – 8,6g

* 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.

CARDÁPIO ROTATIVO VEGANO – PRÉ-ESCOLA*

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	Bisnaguinha com cenoura ralada ao molho Suco de fruta ou polpa de fruta ¹ Bolo de banana com cacau ¹ ou de aveia, maçã e canela ¹	Arroz – Lentilha Cenoura e batata salteadas
Informação nutricional ²	Energia – 358 kcal	Carboidratos – 62,4g	Proteínas – 9,3g	Lipídeos – 8,6g

* 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.



Milene Barcelos Reis
Nutricionista - CRN-3 40112