

CARDÁPIO EDUCAÇÃO INFANTIL INTEGRAL – VEGETARIANO*

 Secretaria da
Educação


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 integral Pão com manteiga	Arroz – Feijão Refogado de cenoura com chuchu e cheiro verde Salada Fruta	Leite integral Fruta	Leite integral 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 integral Fruta	Arroz – Feijão Ovo cozido Abóbora cozida Salada Fruta	Leite integral Fruta	Leite integral Fruta	Papa de mandioquinha com batata, cenoura, brócolis e cheiro verde Fruta	Pão com lentilha ao molho Suco de fruta Fruta		
QUARTA	Leite integral Pão com manteiga	Arroz com cenoura – Feijão Ovo mexido com abobrinha Mandioca cozida Salada Fruta	Leite integral Fruta	Leite integral Fruta	Papa de fubá com chuchu, cenoura, abobrinha e escarola Fruta	Papa de fubá com chuchu, cenoura, abobrinha e escarola Fruta		
QUINTA	Leite integral Fruta	Arroz – Feijão Ovo mexido Purê de batata Salada Fruta	Leite integral Fruta	Suco de fruta Fruta	Papa de arroz, batata, cenoura, abobrinha, tomate e cheiro verde Fruta	Pão com manteiga Leite integral		
SEXTA	Leite integral Pão com manteiga	Arroz – Feijão Vagem refogada Polenta cremosa Salada Fruta	Leite integral Fruta	Leite integral Fruta	Papa de inhame com batata, cenoura, abobrinha, lentilha e cheiro verde Fruta	Torta de legumes (cenoura ralada, abobrinha ralada, tomate e cheiro verde) Suco de fruta 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	874	139	30	25	524	4,7	658	100
CII e CIII	916	146	31	26	530	5,0	579	105

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 – VEGETARIANO*

 Secretaria da
Educação


CI, CII e CIII

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 integral Pão com manteiga	Arroz – Feijão Omelete de forno com cenoura ralada, tomate e cheiro verde Salada Fruta		Leite integral Fruta	Leite integral 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	
TERÇA		Leite integral Fruta	Arroz – Feijão Ovo mexido com batata Farofa (farinha de mandioca com cenoura ralada, tomate e cheiro verde) Salada Fruta		Leite integral Fruta	Leite integral Fruta	Papa de mandioca com cenoura, abobrinha, macarrão e cheiro verde Fruta	Papa de mandioca com cenoura, abobrinha, macarrão e cheiro verde Fruta
QUARTA	Leite integral Pão com manteiga		Arroz – Feijão Berinjela refogada com tomate Salada Fruta		Leite integral Fruta	Leite integral Fruta	Papa de batata com cenoura, abobrinha, tomate, macarrão e cheiro verde Fruta	Pão com cenoura ralada ao molho Suco de fruta Fruta
QUINTA		Leite integral Fruta	Arroz – Feijão Couve-flor cozida Macarrão parafuso ao sugo Salada Fruta		Leite integral Fruta	Leite integral Fruta	Papa de mandioca com cenoura, tomate e escarola Fruta	Papa de mandioca com cenoura, tomate e escarola Fruta
SEXTA	Leite integral Pão com manteiga		Arroz integral – Feijão Ovo mexido Batata salteada Salada Fruta		Leite integral Fruta	Leite integral Fruta	Papa de abóbora com batata, tomate, espinafre, lentilha e macarrão Fruta	Pão com lentilha ao molho Suco de fruta 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	863	136	30	25	520	4,6	924	101
CII e CIII	909	146	31	25	544	4,8	691	149

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.

Milene Barcelos Reis
Nutricionista - CRN-3 40112

CARDÁPIO EDUCAÇÃO INFANTIL INTEGRAL – VEGETARIANO*

Secretaria da
Educação



CI, CII e CIII

3º 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 integral Pão com manteiga	Arroz – Feijão preto Ovos mexidos com batata, cenoura ralada e cheiro verde Salada Fruta	Leite integral Fruta	Leite integral 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 integral Fruta	Arroz com cenoura – Feijão Ovo mexido Beterraba cozida Salada Fruta	Leite integral Fruta	Leite integral Fruta	Papa de inhame com batata, cenoura, brócolis e cheiro verde Fruta	Pão com cenoura ralada ao molho Suco de fruta Fruta		
QUARTA	Leite integral Pão com manteiga	Arroz – Feijão Mandioca cozida Farofa (farinha de mandioca com cenoura ralada, tomate e cheiro verde) Salada Fruta	Leite integral 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 integral		
QUINTA	Leite integral Fruta	Arroz – Feijão Ovo cozido Purê de batata com mandioquinha Salada Fruta	Leite integral Fruta	Leite integral 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 integral Pão com manteiga	Arroz – Feijão Abobrinha refogada Macarrão padre nosso ao sugo Salada Fruta	Leite integral Fruta	Suco de fruta Fruta	Papa de arroz, batata, cenoura, abobrinha, vagem e cheiro verde Fruta	Pão com manteiga Leite integral 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	903	141	31	26	527	4,7	752	96
CII e CIII	931	147	32	26	551	5,2	681	159

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 – VEGETARIANO*

 Secretaria da
Educação


CI, CII e CIII

4º 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 integral Pão com manteiga	Arroz – Feijão Ovo mexido Refogado de batata, tomate e cebola Salada Fruta	Leite integral Fruta	Leite integral 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 integral Fruta	Arroz integral – Feijão Ovos mexidos Abóbora cozida Salada Fruta	Leite integral Fruta	Leite integral Fruta	Papa de fubá com chuchu, cenoura, vagem, lentilha e escarola Fruta	Pão com lentilha ao molho Suco de fruta Fruta		
QUARTA	Leite integral Pão com manteiga	Arroz – Feijão Ovos mexidos Batata doce cozida Salada Fruta	Leite integral Fruta	Leite integral 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 integral Fruta	Arroz – Feijão Ovo cozido Cenoura e vagem salteados Salada Fruta	Leite integral Fruta	Suco de fruta Fruta	Papa de batata com cenoura, abobrinha, macarrão e cheiro verde Fruta	Pão com manteiga Leite integral		
SEXTA	Leite integral Pão com manteiga	Arroz – Feijão Cenoura refogada Macarrão parafuso ao sugo Salada Fruta	Leite integral Fruta	Leite integral 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	864	132	31	26	531	4,7	995	102
CII e CIII	920	143	32	27	553	5,0	1001	154

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 – VEGETARIANO*

Secretaria da
Educação



CI, CII e CIII

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 integral Pão com manteiga	Arroz – Feijão Ovos mexidos com cenoura ralada, abobrinha ralada e cheiro verde Salada Fruta	Leite integral Fruta	Leite integral Fruta	Papa de feijão com batata, cenoura, abobrinha, macarrão e cheiro verde Fruta	Torta de legumes (cenoura ralada, abobrinha ralada, tomate e cheiro verde) Suco de fruta Fruta		
TERÇA	Leite integral Fruta	Arroz – Feijão Cenoura cozida Macarrão parafuso ao sugo Salada Fruta	Leite integral Fruta	Leite integral 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 integral Pão com manteiga	Arroz integral – Feijão Ovo cozido Beterraba cozida Salada Fruta	Leite integral Fruta	Leite integral 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 integral Fruta	Arroz - Feijão preto Mandioquinha cozida Salada Fruta	Leite integral Fruta	Leite integral 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 ralada ao molho Suco de fruta Bolo de banana com cacau ¹ ou de aveia, maçã e canela ¹		
SEXTA	Leite integral Pão com manteiga	Arroz – Feijão Ovos mexidos com cenoura e brócolis Purê de batata Salada Fruta	Leite integral Fruta	Leite integral 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	889	136	31	27	534	5,0	721	90
CII e CIII	948	149	33	28	557	5,1	704	138

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.


Milene Barcelos Reis
Nutricionista - CRN-3 40112