

CARDÁPIO EDUCAÇÃO INFANTIL INTEGRAL – VEGETARIANO*

CI, CII e CIII

 Secretaria da
Educação


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 Polenta cremosa Salada Fruta	Leite integral Fruta	Suco de fruta Fruta	Papa de mandioquinha com batata, cenoura, brócolis e cheiro verde Fruta	Pão com manteiga Leite integral		
QUARTA	Leite integral Pão com manteiga	Arroz integral com cenoura – Feijão Mandioca cozida Abobrinha refogada Salada Fruta	Leite integral Fruta	Leite integral Fruta	Papa de fubá com chuchu, cenoura, abobrinha e escarola Ovo cozido Fruta	Papa de fubá com chuchu, cenoura, abobrinha e escarola Ovo cozido Fruta		
QUINTA	Leite integral Fruta	Arroz – Feijão preto Ovo mexido Abóbora cozida Salada Fruta	Leite integral Fruta	Leite integral Fruta	Papa de arroz, batata, cenoura, abobrinha, tomate e cheiro verde Fruta	Torta de legumes (cenoura ralada, abobrinha ralada, tomate e cheiro verde) Suco de fruta Fruta		
SEXTA	Leite integral Pão com manteiga	Arroz – Feijão Abobrinha refogada Macarrão padre nosso ao sugo Salada Fruta	Leite integral Fruta	Leite integral Fruta	Papa de inhame com batata, cenoura, abobrinha, lentilha e cheiro verde 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	876,4	138,8	30,5	24,8	528,1	4,7	672,9	107,8
CII e CIII	924,4	147,2	31,8	26,2	541,6	4,9	579,8	137,5

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*

CI, CII e CIII

 Secretaria da
Educação


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 Ovos mexidos com batata Farofa (farinha de mandioca com cenoura ralada, tomate e cheiro verde) Salada Fruta		Leite integral Fruta	Leite integral Fruta	Papa de mandiquinha com cenoura, abobrinha, macarrão e cheiro verde Fruta	Papa de mandiquinha com cenoura, abobrinha, macarrão e cheiro verde Fruta
QUARTA	Leite integral Pão com manteiga		Arroz – Feijão preto 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 integral – Feijão Ovos mexidos Batata salteada 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 – Feijão Couve-flor cozida Macarrão parafuso ao sugo 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	882,3	135,7	29,7	24,7	519,9	4,6	924,4	100,9
CII e CIII	907,0	146,1	31,1	24,9	544,4	4,8	891,1	148,8

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*

CI, CII e CIII

 Secretaria da
Educação


3ª 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 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 – Feijão Ovo cozido Purê de batata com mandioquinha 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 com cenoura – Feijão Ovos mexidos Beterraba cozida 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 Vagem refogada Polenta cremosa 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	897,5	140,1	31,0	26,2	527,1	4,8	752,0	94,7
CII e CIII	931,1	146,8	31,8	26,2	547,4	5,2	664,7	142,2

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*

CI, CII e CIII

 Secretaria da
Educação


4ª 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 Legumes à portuguesa (batata, tomate, cebola, pimentão e cheiro verde) 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 Abobrinha refogada Macarrão parafuso ao sugo 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 Ovos mexidos Batata doce 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	836,6	129,6	28,9	24,8	526,6	4,4	1139,5	102,9
CII e CIII	903,6	142,0	30,9	26,2	547,8	4,7	1001,4	154,9

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*

CI, CII e CIII

 Secretaria da
Educação


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 Laranja		Torta de legumes (cenoura ralada, abobrinha ralada, tomate e cheiro verde) Suco de fruta Fruta	
TERÇA									
	Leite integral Fruta	Arroz integral – Feijão Ovo cozido Beterraba cozida 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 – Feijão Cenoura cozida Macarrão parafuso ao sugo 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	888,7	136,0	31,2	26,7	534,2	5,0	720,8	89,6
CII e CIII	948,4	148,6	32,7	27,5	556,8	5,1	704,0	138,0

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.