

CARDÁPIO ROTATIVO VEGETARIANO – 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 Salada	Arroz – lentilha Ovos mexidos Abóbora cozida Fruta	Arroz – feijão Ovos mexidos Mandioca cozida Salada Fruta	Pão com requeijão Vitamina de banana, mamão e maçã ¹	Polenta cremosa Vagem ao molho Fruta
Informação nutricional - Fundamental 1	Energia – 427 kcal	Carboidratos – 68g	Proteínas – 13g	Lipídeos – 12g
Informação nutricional - Fundamental 2	Energia – 519 kcal	Carboidratos – 84g	Proteínas – 15g	Lipídeos – 14g

2ª SEMANA				
SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
Macarrão parafuso ao molho com tomate e cenoura ralada Fruta	Arroz – lentilha Ovos mexidos com batata Farofa (farinha de milho com cenoura ralada, tomate e cheiro verde) Fruta	Arroz - feijão Berinjela com tomate e muçarela Salada	Flocos de milho Leite Fruta	Arroz – feijão Estrogonofe de legumes Batata salteada Salada
Informação nutricional - Fundamental 1	Energia – 430 kcal	Carboidratos – 73g	Proteínas – 12g	Lipídeos – 11g
Informação nutricional - Fundamental 2	Energia – 540 kcal	Carboidratos – 91g	Proteínas – 15g	Lipídeos – 14g

3ª SEMANA				
SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
Arroz - feijão preto Ovos mexidos com batata, cenoura ralada e cheiro verde Salada	Arroz integral à primavera (com milho, cenoura ralada e cheiro verde) – feijão Ovos mexidos Salada Fruta	Arroz – lentilha Ovos mexidos Mandioca cozida Fruta	Pão com patê de cenoura (com requeijão e cenoura ralada) Suco de fruta ou polpa de fruta ¹	Macarrão parafuso ao molho com abobrinha ralada Fruta
Informação nutricional - Fundamental 1	Energia – 432 kcal	Carboidratos – 71g	Proteínas – 13g	Lipídeos – 11g
Informação nutricional - Fundamental 2	Energia – 521 kcal	Carboidratos – 84g	Proteínas – 16g	Lipídeos – 14g

4ª SEMANA				
SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
Arroz – feijão Ovos mexidos Rofogado de batata, tomate e cebola Fruta	Arroz – feijão Abóbora cozida Salada	Arroz – lentilha Ovos mexidos Batata doce cozida Salada Fruta	Pão com requeijão Vitamina de banana, mamão e maçã ¹	Macarrão parafuso ao molho com cenoura ralada Fruta
Informação nutricional - Fundamental 1	Energia – 427 kcal	Carboidratos – 68g	Proteínas – 13g	Lipídeos – 12g
Informação nutricional - Fundamental 2	Energia – 521 kcal	Carboidratos – 84g	Proteínas – 16g	Lipídeos – 14g

5ª SEMANA				
SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
Arroz – feijão Ovos mexidos com cenoura ralada, abobrinha ralada e cheiro verde Salada	Macarrão parafuso ao molho tomate e cenoura ralada Fruta	Arroz – feijão Ovos mexidos Salada Fruta	Pão com cenoura ralada ao molho Suco de fruta ou polpa de fruta ¹ Fruta	Arroz – lentilha Ovos mexidos com cenoura e cheiro verde Purê de batata (batata flocada)
Informação nutricional - Fundamental 1	Energia – 436 kcal	Carboidratos – 71g	Proteínas – 14g	Lipídeos – 12g
Informação nutricional - Fundamental 2	Energia – 528 kcal	Carboidratos – 86g	Proteínas – 16g	Lipídeos – 14g

* 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.

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

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