

**CARDÁPIO ROTATIVO VEGETARIANO – FUNDAMENTAL PARCIAL\***

 Secretaria da  
Educação


1º SEMANA				
SEGUNDA-FEIRA	TERÇA- FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
Arroz – feijão Refogado de cenoura com chuchu e cheiro verde Fruta	Pão com requeijão Vitamina de banana, mamão e maçã <sup>1</sup>	Arroz – feijão Ovos mexidos Mandioca cozida Salada Fruta	Arroz – lentilha Ovos mexidos Abóbora cozida Fruta	Macarrão parafuso ao molho com abobrinha ralada Salada
Informação nutricional - Fundamental 1	Energia – 427 kcal	Carboidratos – 68,5g	Proteínas – 13,1g	Lípídeos – 11,7g
Informação nutricional - Fundamental 2	Energia – 519 kcal	Carboidratos – 83,5g	Proteínas – 15,2g	Lípídeos – 14,3g
2º 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 preto Berinjela com tomate e muçarela Salada	Arroz – feijão Estrogonofe de legumes Batata salteada Salada	Flocos de milho Leite <sup>2</sup> Fruta
Informação nutricional - Fundamental 1	Energia – 429 kcal	Carboidratos – 72,4g	Proteínas – 12,5g	Lípídeos – 10,9g
Informação nutricional - Fundamental 2	Energia – 539 kcal	Carboidratos – 90,6g	Proteínas – 15g	Lípídeos – 13,7g
3º SEMANA				
SEGUNDA-FEIRA	TERÇA- FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
Arroz - Feijão Ovos mexidos com batata, cenoura ralada e cheiro verde Salada	Pão com patê de cenoura (com requeijão e cenoura ralada) Suco de fruta ou polpa de fruta <sup>1</sup>	Arroz – lentilha Ovos mexidos Mandioca cozida Fruta	Arroz à primavera (com milho, cenoura ralada e cheiro verde) – Feijão Ovos mexidos Salada Fruta	Polenta cremosa Vagem ao molho Fruta
Informação nutricional - Fundamental 1	Energia – 417 kcal	Carboidratos – 68,5g	Proteínas – 12,9g	Lípídeos – 10,9g
Informação nutricional - Fundamental 2	Energia – 502 kcal	Carboidratos – 82,8g	Proteínas – 14,8g	Lípídeos – 13,4g
4º SEMANA				
SEGUNDA-FEIRA	TERÇA- FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
Arroz – Feijão Ovos mexidos 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 requeijão Vitamina de banana, mamão e maçã <sup>1</sup>	Arroz – lentilha Ovos mexidos Batata doce cozida Fruta
Informação nutricional - Fundamental 1	Energia – 427 kcal	Carboidratos – 68,3g	Proteínas – 13,5g	Lípídeos – 11,7g
Informação nutricional - Fundamental 2	Energia – 521 kcal	Carboidratos – 83,9g	Proteínas – 15,6g	Lípídeos – 13,1g

\* Cardápio modelo elaborado para ser adaptado mensalmente, adequando os gêneros hortifrutis, conforme o cardápio mensal publicado. <sup>1</sup> 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.

**CARDÁPIO ROTATIVO VEGETARIANO – FUNDAMENTAL PARCIAL\***

Secretaria da  
Educação

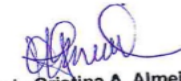


5ª SEMANA				
SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
Arroz- Feijão Ovos mexidos com cenoura ralada, abobrinha ralada e cheiro verde Salada (verdura)	Arroz integral – Feijão Ovos mexidos Salada (verdura) Fruta	Macarrão parafuso ao molho tomate e cenoura ralada Fruta	Bisnaguinha com cenoura ralada ao molho Suco de fruta ou polpa de fruta <sup>1</sup> Fruta	Arroz – Lentilha Ovos mexidos com cenoura Purê de batata (batata flocada)
Informação nutricional - Fundamental 1	Energia – 436 kcal	Carboidratos – 70,9g	Proteínas – 13,8g	Lipídeos – 11,6g
Informação nutricional - Fundamental 2	Energia – 528 kcal	Carboidratos – 85,6g	Proteínas – 15,8g	Lipídeos – 14,4g

\* Cardápio modelo elaborado para ser adaptado mensalmente, adequando os gêneros hortifrutis, conforme o cardápio mensal publicado. <sup>1</sup> 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.

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