

CARDÁPIO ROTATIVO VEGETARIANO – 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 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 ² | Energia – 355 kcal | Carboidratos – 59g | Proteínas – 11g | Lípidos – 9g |
| 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 (arinha 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 ² | Energia – 344 kcal | Carboidratos – 59g | Proteínas – 10g | Lípidos – 8g |
| 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 ² | Energia – 360 kcal | Carboidratos – 59g | Proteínas – 12g | Lípidos – 9g |
| 4ª SEMANA | | | | |
| SEGUNDA-FEIRA | TERÇA-FEIRA | QUARTA-FEIRA | QUINTA-FEIRA | SEXTA-FEIRA |
| Arroz – feijão Ovos mexidos Refogado 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 ² | Energia – 358kcal | Carboidratos – 58g | Proteínas – 12g | Lípidos – 9g |
| 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 | Bisnaguinha com cenoura ralada ao molho Suco de fruta ou polpa de fruta ¹ Bolo de banana com cacau ¹ ou Bolo de aveia, maçã e canela ¹ | Arroz – lentilha Ovos mexidos com batata, cenoura ralada e cheiro verde |
| Informação nutricional ² | Energia – 361 kcal | Carboidratos – 59g | Proteínas – 12g | Lípidos – 9g |

* 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.