

**CARDÁPIO ROTATIVO VEGETARIANO – PRÉ-ESCOLA\***

 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 <sup>2</sup>	Energia – 361 kcal	Carboidratos – 59,0g	Proteínas – 11,5g	Lipídeos – 9,2g
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 (arinha 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 <sup>2</sup>	Energia – 344 kcal	Carboidratos – 58,6g	Proteínas – 10,3g	Lipídeos – 8,1g
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 <sup>2</sup>	Energia – 350 kcal	Carboidratos – 58,3g	Proteínas – 11,5g	Lipídeos – 8,5g
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 <sup>2</sup>	Energia – 358kcal	Carboidratos – 58g	Proteínas – 11,7g	Lipídeos – 9,2g

\* Cardápio modelo elaborado para ser adaptado mensalmente, adequando os gêneros hortifrutis, conforme o cardápio mensal publicado. <sup>1</sup> Preparações sem adição de açúcar. <sup>2</sup> 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.

# CARDÁPIO ROTATIVO VEGETARIANO – PRÉ-ESCOLA\*

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	Arroz integral – Feijão Ovos mexidos Salada 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> Bolo de banana com cacau <sup>1</sup> ou de aveia, maçã e canela <sup>1</sup>	Arroz – Lentilha Ovos mexidos com batata, cenoura ralada e cheiro verde
Informação nutricional <sup>2</sup>	Energia – 361 kcal	Carboidratos – 58,8g	Proteínas – 12g	Lipídeos – 9,2g

\* Cardápio modelo elaborado para ser adaptado mensalmente, adequando os gêneros hortifrutis, conforme o cardápio mensal publicado. <sup>1</sup> Preparações sem adição de açúcar. <sup>2</sup> 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.

Milene Barcelos Reis  
Nutricionista - CRN-3 40112