CARDÁPIO EDUCAÇÃO INFANTIL INTEGRAL – MARÇO/2024

Secretaria da Educação | Prefeitura de SOROCABA

CI, CII e CIII

2º SEMANA DO ROTATIVO	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 **04/março**	Leite integral Pão com manteiga	Arroz - Feijão Omelete de forno com cenoura ralada, tomate e cheiro verde Salada de acelga Maçã	Leite integral Mamão	Leite integral Mamão	Papa de ervilha com batata doce, cenoura, abobrinha, chuchu, macarrão e cheiro verde Melancia	Torta de atum com cenoura ralada, tomate e cheiro verde Suco de laranja Melancia
TERÇA **05/março**	Leite integral Melão	Arroz - Feijão Pernil suíno com batata Farofa (farinha de mandioca com cenoura* ralada, tomate* e cheiro verde) Salada de escarola* Banana*	Leite integral Melão	Leite integral Melão	Papa de mandioquinha com cenoura*, abobrinha*, macarrão, frango e cheiro verde Mamão	Papa de mandioquinha com cenoura*, abobrinha*, macarrão, frango e cheiro verde Mamão
QUARTA **06/março**	Leite integral Pão com manteiga	Arroz - Feijão Carne moída com berinjela e tomate* Salada de alface Abacaxi	Leite integral Banana*	Leite integral Banana*	Papa de batata com cenoura*, abobrinha*, tomate*, macarrão, frango e cheiro verde Melão	Pão com frango desfiado ao molho Suco de laranja* com mamão Melão
QUINTA **07/março**	Leite integral Maçã	Arroz - Feijão Carne em cubos com couve-flor Macarrão parafuso ao sugo Salada de pepino* Melancia*	Leite integral Maçã	Suco de laranja* Maçã	Papa de mandioca* com cenoura*, tomate*, escarola* e frango Mamão	Pão com manteiga Leite integral Mamão
SEXTA **08/março**	Leite integral Pão com manteiga	Arroz integral - Feijão Iscas de frango refogadas com tomate* Batata salteada Salada de repolho* com tomate* Abacaxi	Leite integral Banana*	Leite integral Banana*	Papa de abóbora* com batata, tomate*, espinafre, macarrão e carne moída Maçã	Papa de abóbora* com batata, tomate*, espinafre, macarrão e carne moída Maçã

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. * Gêneros entregue pela Agricultura Familiar.
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)	Lipídeos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Vitamina A (mcg)	Vitamina C (mg)
CI	890	133	33	27	514	4,3	909	101
CII e CIII	938	142	35	28	539	4,5	579	171

[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.

Milene Barcelos Reis
Nutricionista - CRN-3 40112

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

CARDÁPIO EDUCAÇÃO INFANTIL INTEGRAL – MARÇO/2024

CI, CII e CIII

Secretaria da Educação | Prefeitura de SOROCABA

3º SEMANA DO ROTATIVO	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 **11/março**	Leite integral Pão com manteiga	Arroz - Feijão Ovos mexidos com batata, cenoura* ralada e cheiro verde Salada de pepino* com tomate* Maçã	Leite integral Melão	Leite integral Melão	Papa de feijão com batata, cenoura*, abobrinha*, macarrão e cheiro verde Mamão	Papa de feijão com batata, cenoura*, abobrinha*, macarrão e cheiro verde Mamão
TERÇA **12/março**	Leite integral Banana*	Arroz - Feijão Frango com tomate* Purê de batata Salada de alface Abacaxi	Leite integral Banana*	Leite integral Banana*	Papa de mandioquinha com batata, cenoura*, abobrinha*, frango e cheiro verde Laranja*	Pão com frango desfiado ao molho Suco de laranja* Maçã
QUARTA **13/março**	Leite integral Pão com manteiga	Arroz - Feijão Pernil suíno com mandioca* Farofa (farinha de mandioca com cenoura* ralada, tomate* e cheiro verde) Salada de couve Banana*	Leite integral Maçã	Leite integral Maçã	Papa de fubá com chuchu, cenoura*, abobrinha*, escarola* e frango Melão	Torta de frango com cenoura* ralada, abobrinha* ralada, tomate* e cheiro verde Suco de melancia* Melão
QUINTA **14/março**	Leite integral Mamão	Galinhada (arroz, filé de coxa e sobrecoxa, cenoura* ralada e cheiro verde) - Feijão Beterraba cozida Salada de escarola* Abacaxi	Leite integral Mamão	Leite integral Mamão	Papa de mandioquinha com batata, cenoura*, abobrinha*, tomate*, carne em cubos e cheiro verde Melancia*	Papa de mandioquinha com batata, cenoura*, abobrinha*, tomate*, carne em cubos e cheiro verde Melancia*
SEXTA **15/março**	Leite integral Pão com manteiga	Arroz integral - Feijão Polenta cremosa Carne moída ao molho com vagem Salada de repolho* Melão	Leite integral Banana*	Suco de laranja* com mamão Banana*	Canja (arroz, batata, cenoura*, abobrinha*, vagem, frango e cheiro verde) Maçã	Pão com manteiga Leite integral Maçã

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. * Gêneros entregue pela Agricultura Familiar.
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)	Lipídeos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Vitamina A (mcg)	Vitamina C (mg)
CI	890	133	34	26	524	4,5	681	109
CII e CIII	947	147	35	28	540	4,8	626	144

[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.

Milene Barcelos Reis
Nutricionista - CRN-3 40112

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

CARDÁPIO EDUCAÇÃO INFANTIL INTEGRAL – MARÇO/2024

CI, CII e CIII

Secretaria da Educação | Prefeitura de SOROCABA

4º SEMANA DO ROTATIVO	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 **18/março**	Leite integral Pão com manteiga	Arroz - Feijão Ovos mexidos com cenoura* ralada, abobrinha* ralada e cheiro verde Salada de acelga Mamão	Leite integral Melão	Leite integral Melão	Papa de ervilha com batata doce, cenoura*, abobrinha*, chuchu, macarrão e cheiro verde Abacaxi	Papa de ervilha com batata doce, cenoura*, abobrinha*, chuchu, macarrão e cheiro verde Abacaxi
TERÇA **19/março**	Leite integral Banana*	Arroz integral - Feijão Frango refogado com abóbora* Salada de alface* Melancia*	Leite integral Banana*	Leite integral Banana*	Papa de fubá com chuchu, cenoura*, vagem, escarola* e carne em cubos Maçã	Pão com carne em cubos desfiada ao ao molho Suco de laranja* com mamão Maçã
QUARTA **20/março**	Leite integral Pão com manteiga	Arroz - Feijão preto Carne moída com abobrinha* Macarrão parafuso ao sugo Salada de escarola* Banana*	Leite integral Maçã	Leite integral Maçã	Papa de mandioquinha com cenoura*, abobrinha*, macarrão, frango e cheiro verde Laranja*	Torta de frango com cenoura* ralada, abobrinha* ralada, tomate e cheiro verde Suco de laranja* Melão
QUINTA **21/março**	Leite integral Mamão	Arroz com frango (filé de coxa e sobrecoxa) - Feijão Cenoura* e vagem salteados Salada de pepino* Abacaxi	Leite integral Mamão	Leite integral Mamão	Papa de batata com cenoura*, abobrinha*, macarrão, frango e cheiro verde Bolo de aveia, maçã e canela [1]	Bisnaguinha com frango desfiado ao molho Suco de melancia* Bolo de aveia, maçã e canela [1]
SEXTA **22/março**	Leite integral Pão com manteiga	Arroz - Feijão Carne em cubos com batata doce Salada de repolho* Melancia*	Leite integral Banana*	Leite integral Banana*	Papa de mandioca* com tomate*, cenoura*, couve e frango Melão	Papa de mandioca* com tomate*, cenoura*, couve e frango Melão

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. . [1] Preparação sem adição de açúcar. * Gêneros entregue pela Agricultura Familiar.
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)	Lipídeos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Vitamina A (mcg)	Vitamina C (mg)
CI	915	135	34	29	526	4,5	1123	102
CII e CIII	977	148	36	29	541	4,8	1001	138

[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.

Milene Barcelos Reis
Nutricionista - CRN-3 40112

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

CARDÁPIO EDUCAÇÃO INFANTIL INTEGRAL – MARÇO/2024

CI, CII e CIII

Secretaria da Educação | Prefeitura de SOROCABA

5º SEMANA DO ROTATIVO	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 **25/março**	Leite integral Pão com manteiga	Arroz - Feijão Carne moída (IQF) refogada com cenoura* Salada de pepino* com tomate* Melancia*	Leite integral Melão	Leite integral Melão	Papa de feijão com batata, cenoura*, abobrinha*, macarrão e cheiro verde Maçã	Torta de atum com cenoura* ralada, abobrinha* ralada, tomate* e cheiro verde Suco de laranja* Maçã
TERÇA **26/março**	Leite integral Mamão	Arroz integral com frango (filé de coxa e sobrecoxa) - Feijão Beterraba cozida Salada de repolho* Banana*	Leite integral Mamão	Leite integral Mamão	Papa de mandioquinha com batata, cenoura*, abobrinha*, carne em cubos e cheiro verde Abacaxi	Pão com carne em cubos desfiada ao molho com tomate* e pimentão Suco de laranja* com mamão Abacaxi
QUARTA **27/março**	Leite integral Pão com manteiga	Arroz - Feijão Carne em cubos com abobrinha* Macarrão parafuso ao sugo Salada de acelga Maçã	Leite integral Banana*	Leite integral Banana*	Canja (arroz, batata, cenoura*, abobrinha*, vagem, frango e cheiro verde) Melão	Canja (arroz, batata, cenoura*, abobrinha*, vagem, frango e cheiro verde) Melão
QUINTA **28/março**	**PONTO FACULTATIVO**					
SEXTA **29/março**	**FERIADO (SEXTA-FEIRA SANTA)**					

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. . [1] Preparação sem adição de açúcar. * Gêneros entregue pela Agricultura Familiar.
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)	Lipídeos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Vitamina A (mcg)	Vitamina C (mg)
CI	909	135	34	28	506	4,7	696	73
CII e CIII	986	148	37	30	538	4,6	606	168

[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.

Milene Barcelos Reis
Nutricionista - CRN-3 40112

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