CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL PARCIAL E EJA*** – MARÇO/ 2024

Secretaria da Educação | Prefeitura de SOROCABA

2ª Semana do rotativo

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA- FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
04/março	05/março	06/março	07/março	08/março
Macarrão parafuso ao molho com atum, tomate e cenoura ralada Melancia	Arroz Pernil suíno com batata Farofa (farinha de mandioca com cenoura* ralada, tomate* e cheiro verde) Banana*	Arroz - Feijão Carne moída com berinjela, tomate* e muçarela Salada de alface	Pão com requeijão Vitamina de banana*, mamão e maçã Mamão	Arroz Estrogonofe de frango Batata salteada Salada de repolho* com tomate*

3ª Semana Rotativo

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA- FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
11/março	12/março	13/março	14/março	15/março
Arroz - Feijão Ovos mexidos com batata, cenoura* ralada e cheiro verde Salada de pepino* com tomate*	Pão com patê de frango (com requeijão e cenoura* ralada) Suco polpa de maracujá com banana*	Arroz Pernil suíno com mandioca* Banana*	Galinhada (arroz, filé de coxa e sobrecoxa, milho, cenoura* ralada e cheiro verde) Salada de escarola* Abacaxi	Polenta Carne moída ao molho com vagem Melão

4ª Semana Rotativo

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA- FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
18/março	19/março	20/março	21/março	22/março
Arroz - Feijão Ovos mexidos com cenoura* ralada, abobrinha* ralada e cheiro verde Salada de acelga	Arroz Frango refogado com abóbora* Salada de alface*	Macarrão ao molho com carne moída e abobrinha* ralada Banana*	Pão com frango desfiado ao molho Suco polpa de manga com banana* Maçã	Arroz Carne em cubos com batata doce Melancia*

5ª Semana Rotativo

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA- FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
25/março	26/março	27/março	28/março	29/março
Arroz - Feijão Carne moída (IQF) refogada com cenoura* Salada de pepino* com tomate*	Arroz integral com frango (filé de coxa e sobrecoxa) Salada de repolho* Banana*	Pão com requeijão e muçarela Suco polpa de maracujá com banana* Creme de chocolate	**PONTO FACULTATIVO**	**FERIADO (SEXTA-FEIRA SANTA)**

*** Cardápio elaborado para atender às necessidades nutricionais diárias dos escolares atendidos pelo **PNAE - Programa Nacional de Alimentação Escolar,** conforme disposto na Resolução FNDE nº 06, de 08 de maio de 2020 e Resolução FNDE nº 20, de 02 de dezembro de 2020. As preparações de sucos e vitaminas não possuem adição de açúcar. * Gêneros alimentícios entregues pela Agricultura Familiar. Alunos com necessidades alimentares especiais serão atendidos de acordo com os protocolos de dietas especiais com adaptações deste cardápio. Horários sugeridos para oferecer o lanche: a partir das 09:00, para o período matutino; a partir das 14:30, para o período vespertino e a partir das 19:00 para o período noturno. 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

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 ENSINO FUNDAMENTAL PARCIAL E EJA*** – MARÇO/ 2024

Secretaria da Educação | Prefeitura de SOROCABA

	INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) FAIXA ETÁRIA 6-10 ANOS (20%)			
	Energia (Kcal)	**Carboidratos (g)**	**Proteína (g)**	**Lipídios (g)**
1ª Semana	393,2	57,0	16,7	10,9
2ª Semana	414,7	68,1	15,4	9,6
3ª Semana	376,2	62,8	14,9	9,0
4ª Semana	424,9	54,7	13,5	17,5
Média semanal do cálculo nutricional do cardápio de fundamental (6 a 10 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.				
	INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) FAIXA ETÁRIA 11-15 ANOS (20%)			
	Energia (Kcal)	**Carboidratos (g)**	**Proteína (g)**	**Lipídios (g)**
1ª Semana	483,8	71,5	21	12,4
2ª Semana	498,6	82,3	18,5	11,2
3ª Semana	440,2	73,8	17,8	8,5
4ª Semana	491,7	65,8	16,1	18,6
Média semanal do cálculo nutricional do cardápio de fundamental (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.				

QUANTIDADE DE CARBOIDRATOS (G) POR REFEIÇÕES DIÁRIAS (PARA FINS DE ATENDIMENTO DAS CRIANÇAS COM DIABETES - CONTAGEM DE CARBOIDRATOS)				
SEGUNDA-FEIRA	***TERÇA- FEIRA***	***QUARTA-FEIRA***	***QUINTA-FEIRA***	***SEXTA-FEIRA***
04/março	***05/março***	***06/março***	***07/março***	***08/março***
Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 79,7g	Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 55g	Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 49,8g	Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 50g	Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 50g
Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 91,6g	Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 77,7g	Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 68,2g	Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 52,1g	Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 67,8g
11/março	***12/março***	***13/março***	***14/março***	***15/março***
Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 55,4g	Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 86g	Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 75,4g	Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 57g	Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 53g
Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 74,8g	Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 89,6g	Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 94,8g	Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 75,8g	Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 68,9g
18/março	***19/março***	***20/março***	***21/março***	***22/março***
Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 52,6g	Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 34,6g	Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 88,5g	Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 75,5g	Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 61,5g
Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 71g	Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 78g	Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 96g	Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 98g	Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 51g
27/novembro	***28/novembro***	***29/novembro***	***30/novembro***	***01/dezembro***
Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 33g	Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 62g	Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 60g	-	-
Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 49,2g	Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 78,4g	Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 61,5g	-	-

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