CARDÁPIO OFICINA DE APRENDIZAGEM*** – 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
Arroz - Feijão Ovos mexidos com batata, tomate e cheiro verde Salada de acelga	Arroz Carne em cubos com mandioca Salada de alface	Arroz Pernil em cubos com batata Maçã	Arroz Iscas de frango refogado Creme de milho Melancia	Arroz - Feijão Carne moída com vagem Abacaxi

3ª Semana Rotativo

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA- FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
11/março	12/março	13/março	14/março	15/março
Macarrão parafuso ao molho com carne moída (IQF) com cenoura Maçã	Arroz Carne em cubos com batata doce Salada de escarola	Arroz com frango (filé de coxa e sobrecoxa) - Feijão Abacaxi	Arroz de forno (carne moída, cenoura, vagem e muçarela) Salada de repolho Melão	Arroz - Feijão Frango com brócolis Purê de batata (batata flocada)

4ª Semana Rotativo

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA- FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
18/março	19/março	20/março	21/março	22/março
Arroz Peixe à portuguesa (batata, tomate, cebola e pimentão) Salada de repolho Melancia	Arroz Pernil em cubos acebolado Farofa (farinha de mandioca com cenoura ralada, tomate e cheiro verde)	Arroz Frango com mandioca (processada) Salada de alface	Arroz Grão de bico com frango, batata e cenoura Abacaxi	Arroz à grega (vagem e cenoura) - Feijão Quibe assado Mamão

5ª Semana Rotativo

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA- FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
25/março	26/março	27/março	28/março	29/março
Arroz Ovos mexidos com cenoura, abobrinha, tomate e cheiro verde Maçã	Arroz com brócolis Carne em cubos acebolada Abacaxi	Arroz - Feijão Frango com batata Salada de acelga com cenoura	**PONTO FACULTATIVO**	**FERIADO (SEXTA-FEIRA SANTA)**

***Cardápio opcional elaborado para atender às necessidades nutricionais diárias dos escolares atendidos pelo PNAE - Programa Nacional de Alimentação Escolar, em complementação ao cardápio de Fundamental Parcial, conforme disposto na Resolução FNDE nº 06, de 08 de maio de 2020 e Resolução FNDE nº 20, de 02 de dezembro de 2020. Alunos com necessidades alimentares especiais serão atendidos de acordo com os protocolos de dietas especiais com adaptações deste cardápio. Horários sugeridos para oferecer o almoço: a partir das 11:45. 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 OFICINA DE APRENDIZAGEM*** – 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	365,8	57	14,7	12,2
2ª Semana	382,1	55	17,1	10,3
3ª Semana	344,7	52,7	16,4	7,8
4ª Semana	354,7	70,3	13,8	9,8

Média semanal do cálculo nutricional do cardápio de fundamental (6 a 10 anos) em período parcial – planejado para atender 30% das necessidades nutricionais diárias, quando ofertado como complementação do cardápio de Fundamental Parcial, 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	464,1	75,9	18,3	13,9
2ª Semana	472,6	68,9	20,6	12,6
3ª Semana	420,3	68,4	17,2	8,8
4ª Semana	411,3	67,0	12,6	10,3

Média semanal do cálculo nutricional do cardápio de fundamental (11 a 15 anos) em período parcial – planejado para atender 30% das necessidades nutricionais diárias, quando ofertado como complementação do cardápio de Fundamental Parcial, conforme disposto na Resolução FNDE nº 06, de 08 de maio de 2020, e Resolução FNDE nº 20, de 02 de dezembro de 2020.

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