CARDÁPIO PRÉ-ESCOLA – MARÇO/2024



2º 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 ¹ Mamão	Arroz Estrogonofe de frango Batata salteada Salada de repolho* com tomate*
Informação nutricional ²	Energia – 365 kcal	Carboidratos – 56g	Proteínas – 14g	Lipídeos – 10g
Carboidrato/refeição³ - 58g	Carboidrato/refeição³ - 76g	Carboidrato/refeição³ - 43g	Carboidrato/refeição³ - 62g	Carboidrato/refeição³ - 44g

3º SEMANA DO 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 manga com banana* ¹	Pernil suíno com mandioca*	Galinhada (arroz, filé de coxa e sobrecoxa, milho, cenoura* ralada e cheiro verde) Salada de escarola* Abacaxi	Polenta cremosa Carne moída ao molho com vagem Melão
Informação nutricional ²	Energia – 319 kcal	Carboidratos – 52g	Proteínas – 12g	Lipídeos – 7g
Carboidrato/refeição³ - 47g	Carboidrato/refeição³ -50g	Carboidrato/refeição³ - 71g	Carboidrato/refeição³ - 49g	Carboidrato/refeição³ - 44g

4º SEMANA DO 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 parafuso ao molho com carne moída e abobrinha* ralada Banana	Bisnaguinha com frango desfiado ao molho Suco polpa de manga com banana ¹ Bolo de aveia, maçã e canela ¹	Arroz Carne em cubos com batata doce Melancia*
Informação nutricional²	Energia – 343 kcal	Carboidratos – 55g	Proteínas – 13g	Lipídeos – 8g
Carboidrato/refeição³ - 45g	Carboidrato/refeição³ - 31g	Carboidrato/refeição³ - 72g	Carboidrato/refeição³ - 78g	Carboidrato/refeição³ - 50g

5º SEMANA DO 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 uva com banana* ¹ Creme de chocolate	PONTO FACULTATIVO	FERIADO (SEXTA-FEIRA SANTA)
Informação nutricional²	Energia – 340 kcal	Carboidratos – 53g	Proteínas – 12g	Lipídeos – 9g
Carboidrato/refeição³ - 43g	Carboidrato/refeição³ - 58g	Carboidrato/refeição³ - 59g	-	-

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. ³ Informação disponível para alunos diabéticos que fazem contagem de carboidratos. Alunos com necessidades alimentares especiais serão atendidos 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. Horários sugeridos para oferecer o lanche: a partir das 9:30, para o período matutino, e a partir das 14:30, para o período vespertino.

Gêneros entregue pela Agricultura Familiar.