CARDÁPIO FUNDAMENTAL INTEGRAL*** – ABRIL/2024

Secretaria da Educação | Prefeitura de SOROCABA

1ª Semana do rotativo

SEMANA MUNICIPAL DE COMBATE E PREVENÇÃO À OBESIDADE INFANTIL

Refeição	***CAFÉ DA MANHÃ***	***ALMOÇO***	***LANCHE DA TARDE***
Horário sugerido	***08:30***	***11:30***	***14:00***
SEGUNDA-FEIRA			
01/abril	Pão com manteiga Leite integral Maçã	*Arroz - Feijão* *Cação à portuguesa (batata, tomate*, cebola* e pimentão)* *Salada de pepino* com tomate** *Abacaxi*	Cuscuz de atum (tomate*, cenoura* ralada e cheiro verde) Suco polpa de maracujá com banana*
TERÇA-FEIRA			
02/abril	Pão com requeijão Vitamina de banana*, mamão e maçã	Arroz integral com cenoura* ralada - Feijão Frango refogado com abobrinha e tomate* Salada de escarola* Banana*	*Pão com patê de frango (requeijão, cenoura* ralada, tomate* e alface*)* *Suco de abacaxi com maçã* *Melancia*
QUARTA-FEIRA			
03/abril	Pão com manteiga Leite integral Melão	Arroz - Feijão Carne moída com chuchu e cenoura* Macarrão parafuso ao sugo Salada de alface* Maçã	Torta de frango com legumes (tomate*, cenoura* ralada e cheiro verde) Suco polpa de uva com banana* *Salada de frutas (banana*, maçã, mamão e laranja* picada)*
QUINTA-FEIRA			
04/abril	Pão com requeijão Leite integral Mamão	Arroz com frango (filé de coxa e sobrecoxa, cenoura*, abobrinha e tomate*) – Feijão Salada de repolho Melancia	Pão com requeijão Vitamina de banana*, mamão e maçã
SEXTA-FEIRA			
05/abril	Pão com manteiga Vitamina de banana*, mamão e maçã	Arroz – Feijão preto Carne em cubos com abóbora* Salada de pepino* com tomate* Abacaxi	Vitamina de banana* e aveia Pipoca

***Cardápio elaborado 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. *Gêneros entregue pela Agricultura Familiar. Todas as preparações de "vitaminas", sucos e bolos previstos no cardápio não possuem adição de açúcar. Alunos com necessidades alimentares especiais serão atendidos de acordo com os protocolos de dietas especiais com adaptações deste cardápio. Horários sugeridos para oferecer as refeições: café da manhã partir das 08:30; almoço a partir das 11:30 e lanche da tarde a partir das 14:00. 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 FUNDAMENTAL INTEGRAL*** – ABRIL/2024

Secretaria da Educação | Prefeitura de SOROCABA

2ª Semana do rotativo

Refeição	*CAFÉ DA MANHÃ*	*ALMOÇO*	*LANCHE DA TARDE*
Horário sugerido	*08:30*	*11:30*	*14:00*
SEGUNDA-FEIRA			
08/abril	Pão com manteiga Leite integral Maçã	Arroz - Feijão Ovos mexidos com batata, tomate* e e cheiro verde Salada de acelga Melão	Flocos de milho Leite integral Maçã
TERÇA-FEIRA			
09/abril	Pão com requeijão Vitamina de banana*, mamão e maçã	Arroz - Feijão Carne em cubos com mandioca (processada)* Salada de alface* Banana*	Pão com carne desfiada ao molho com tomate* Suco de abacaxi com maçã
QUARTA-FEIRA			
10/abril	Pão com manteiga Leite integral Banana*	Arroz - Feijão Pernil em cubos com batata Salada de escarola* Maçã	Torta de carne moída (cenoura* ralada, abobrinha ralada, tomate* e cheiro verde) Suco de melancia
QUINTA-FEIRA			
11/abril	Pão com requeijão Leite integral Mamão	Arroz - Feijão Iscas de frango refogado Creme de milho Salada de repolho Melancia	Pão com requeijão Vitamina de banana*, mamão e maçã
SEXTA-FEIRA			
12/abril	Pão com manteiga Vitamina de banana*, mamão e maçã	Arroz - Feijão Carne moída com vagem Salada de beterraba* Abacaxi	Cuscuz de frango (tomate*, cenoura* ralada e cheiro verde) Suco polpa de maracujá com banana*

***Cardápio elaborado 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. *Gêneros entregue pela Agricultura Familiar. Todas as preparações de "vitaminas", sucos e bolos previstos no cardápio não possuem adição de açúcar. Alunos com necessidades alimentares especiais serão atendidos de acordo com os protocolos de dietas especiais com adaptações deste cardápio. Horários sugeridos para oferecer as refeições: café da manhã partir das 08:30; almoço a partir das 11:30 e lanche da tarde a partir das 14:00. 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 FUNDAMENTAL INTEGRAL*** – ABRIL/2024

Secretaria da Educação | Prefeitura de SOROCABA

3ª Semana do rotativo

Refeição	*CAFÉ DA MANHÃ*	*ALMOÇO*	*LANCHE DA TARDE*
Horário sugerido	*08:30*	*11:30*	*14:00*
SEGUNDA-FEIRA			
15/abril	Pão com manteiga Leite integral Melão	Arroz - Feijão Carne em moída IQF com chuchu e cenoura* Macarrão parafuso ao sugo Salada pepino* Maçã	Arroz doce Maçã
TERÇA-FEIRA			
16/abril	Pão com requeijão Vitamina de banana*, mamão e maçã	Arroz - Feijão Carne em cubos com batata doce Salada de escarola* Melancia	Pão com patê de frango (com requeijão e cenoura* ralada) Suco de polpa de manga com banana*
QUARTA-FEIRA			
17/abril	Pão com manteiga Leite integral Mamão	Arroz integral com frango (filé de coxa e sobrecoxa) - Feijão Salada de couve-flor, cenoura* e vagem Banana*	Vitamina de banana e aveia Pipoca
QUINTA-FEIRA			
18/abril	Pão com requeijão Vitamina de banana*, mamão e maçã	Arroz de forno (carne moída, cenoura*, vagem e muçarela) - Feijão Salada de repolho Melão	Torta de muçarela com legumes (tomate*, cenoura* ralada, orégano e e cheiro verde) Suco polpa de maracujá com banana*
SEXTA-FEIRA			
19/abril	Pão com manteiga Leite integral Banana*	Arroz - Feijão Frango com brócolis Purê de batata (batata flocada) Salada de alface* Melancia	Pão com requeijão Vitamina de banana*, mamão e maçã

***Cardápio elaborado 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. *Gêneros entregue pela Agricultura Familiar. Todas as preparações de "vitaminas", sucos e bolos previstos no cardápio não possuem adição de açúcar. Alunos com necessidades alimentares especiais serão atendidos de acordo com os protocolos de dietas especiais com adaptações deste cardápio. Horários sugeridos para oferecer as refeições: café da manhã partir das 08:30; almoço a partir das 11:30 e lanche da tarde a partir das 14:00. 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 FUNDAMENTAL INTEGRAL*** – ABRIL/2024

Secretaria da Educação | Prefeitura de SOROCABA

4ª Semana do rotativo

Refeição	*CAFÉ DA MANHÃ*	*ALMOÇO*	*LANCHE DA TARDE*
Horário sugerido	*08:30*	*11:30*	*14:00*
SEGUNDA-FEIRA			
22/abril	Pão com manteiga Leite integral Melão	Arroz - Feijão Ovos mexidos com cenoura* ralada, abobrinha ralada, tomate* e cheiro verde Salada de acelga Melancia	Arroz doce Maçã
TERÇA-FEIRA			
23/abril	Pão com requeijão Vitamina de banana*, mamão e maçã	Arroz - Feijão preto Pernil em cubos acebolado* Farofa (farinha de mandioca com cenoura* ralada, tomate* e cheiro verde) Salada de tomate* Banana*	Pão com requeijão Vitamina de banana*, mamão e maçã
QUARTA-FEIRA			
24/abril	Pão com manteiga Leite Mamão	Arroz - Feijão Frango com mandioca (processada)* Salada de alface* Mamão	Torta de carne moída (cenoura* ralada, abobrinha ralada, tomate* e cheiro verde) Suco de abacaxi com maçã
QUINTA-FEIRA			
25/abril	Pão com requeijão Vitamina de banana*, mamão e maçã	Arroz Grão de bico com frango, batata e cenoura* Salada de escarola* Abacaxi	Pão com frango desfiado ao molho Suco polpa de goiaba com banana* Bolo de banana* com cacau
SEXTA-FEIRA			
26/abril	Pão com manteiga Leite integral Banana*	Arroz à grega (vagem e cenoura*) - Feijão Quibe assado** Salada de pepino* com tomate* Mamão	Cuscuz de frango (tomate*, cenoura* ralada e cheiro verde) Suco polpa de manga com banana*

***Cardápio elaborado 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. *Gêneros entregue pela Agricultura Familiar. Todas as preparações de "vitaminas", sucos e bolos previstos no cardápio não possuem adição de açúcar. Alunos com necessidades alimentares especiais serão atendidos de acordo com os protocolos de dietas especiais com adaptações deste cardápio. Horários sugeridos para oferecer as refeições: café da manhã partir das 08:30; almoço a partir das 11:30 e lanche da tarde a partir das 14:00. Este cardápio é de uso exclusivo das unidades escolares da Prefeitura de Sorocaba e conveniadas.

** Unidades que não tem forno: carne moíoda com tomate e tabule (trigo para quibe, pepino e tomate).

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

CARDÁPIO FUNDAMENTAL INTEGRAL*** – ABRIL/2024

Secretaria da Educação | Prefeitura de SOROCABA

5ª Semana do rotativo

Refeição	*CAFÉ DA MANHÃ*	*ALMOÇO*	*LANCHE DA TARDE*
Horário sugerido	*08:30*	*11:30*	*14:00*
SEGUNDA-FEIRA			
29/abril	Pão com manteiga Leite integral Melão	Arroz - Feijão Carne em moída IQF com chuchu e cenoura* Macarrão parafuso ao sugo Salada de pepino* Melancia	Pão com manteiga Suco polpa de maracujá com banana*
TERÇA-FEIRA			
30/abril	Pão com requeijão Vitamina de banana*, mamão e maçã	Arroz com brócolis - Feijão Carne em cubos acebolada* Salada de alface* Abacaxi	Torta de atum (tomate*, cenoura* ralada e cheiro verde) Suco de melancia
QUARTA-FEIRA			
01/maio	**FERIADO DIA DO TRABALHO**		
QUINTA-FEIRA			
02/maio	Pão com manteiga Leite integral Mamão	Arroz - Feijão Ovos mexidos com cenoura* ralada, abobrinha ralada, tomate* e cheiro verde Salada de tomate* e pepino* Melão	Vitamina de banana* com aveia Pipoca
SEXTA-FEIRA			
03/maio	Pão com requeijão Leite integral Melão	Arroz - Feijão Frango com batata Salada de acelga com cenoura* Melancia	Pão com carne moída ao molho Suco de abacaxi com maçã

***Cardápio elaborado 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. *Gêneros entregue pela Agricultura Familiar. Todas as preparações de "vitaminas", sucos e bolos previstos no cardápio não possuem adição de açúcar. Alunos com necessidades alimentares especiais serão atendidos de acordo com os protocolos de dietas especiais com adaptações deste cardápio. Horários sugeridos para oferecer as refeições: café da manhã partir das 08:30; almoço a partir das 11:30 e lanche da tarde a partir das 14:00. 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 FUNDAMENTAL INTEGRAL*** – ABRIL/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	1156	173,1	45,5	32,9
2ª Semana	1253	189,2	42,9	38,9
3ª Semana	1178	180,5	42,7	34,1
4ª Semana	1153	181,3	41,5	31,2
5ª Semana	1194	173,6	42,5	38,6

***Média semanal do cálculo nutricional do cardápio de fundamental (6 a 15 anos) em período parcial – 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.

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