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

Secretaria da Educação | Prefeitura de SOROCABA

1ª Semana do rotativo

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA- FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
01/abril	02/abril	03/abril	04/abril	05/abril
SEMANA MUNICIPAL DE COMBATE E PREVENÇÃO À OBESIDADE INFANTIL				
Arroz - Feijão *Cação ao forno com batata, tomate*, cebola* e pimentão* *Salada de pepino* com tomate**	*Pão com patê de frango (requeijão, cenoura* ralada, tomate* e alface*)* *Suco polpa de maracujá com banana** *Melancia*	Arroz Frango com mandioca (processada)* *Salada de frutas (banana*, maçã, mamão e laranja* picada)*	Arroz Carne em cubos com abóbora* Salada de repolho	Macarrão parafuso ao molho com frango desfiado e abobrinha ralada Abacaxi

2ª Semana do rotativo

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA- FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
08/abril	09/abril	10/abril	11/abril	12/abril
Macarrão parafuso ao molho com atum, tomate* e cenoura* ralada Melão	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 escarola*	Flocos de milho Leite Maçã	Arroz Estrogonofe de frango Batata salteada Salada de tomate*

3ª Semana Rotativo

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA- FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
15/abril	16/abril	17/abril	18/abril	19/abril
Arroz - Feijão preto 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]	Arroz Carne em cubos com mandioca (processada)* Melancia	Galinhada (arroz, filé de coxa e sobrecoxa, milho, cenoura* ralada e cheiro verde) Salada de acelga Abacaxi	Polenta cremosa Carne moída ao molho com vagem Melão

4ª Semana Rotativo

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA- FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
22/abril	23/abril	24/abril	25/abril	26/abril
Arroz - Feijão Carne moída (IQF) com cenoura* e chuchu Maçã	Arroz Frango refogado com abóbora* Salada de alface*	Macarrão ao molho com carne moída e abobrinha ralada Abacaxi	Pão com frango desfiado ao molho Suco polpa de goiaba com banana* Banana*	Arroz Carne em cubos com batata doce Salada de repolho

5ª Semana Rotativo

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA- FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
29/abril	30/abril	01/maio	02/maio	03/maio
Arroz - Feijão Ovos mexidos com cenoura* ralada, abobrinha ralada e cheiro verde Salada de acelga	Arroz integral com frango (filé de coxa e sobrecoxa) Salada de repolho Banana*	**FERIADO** **DIA DO TRABALHO**	Pão com requeijão Vitamina de banana*, mamão e maçã	Macarrão parafuso ao molho com carne em cubos desfiada, tomate* e cenoura* ralada Melão

*** 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*** – 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	390	65	17	8
2ª Semana	417	64	16	11
3ª Semana	385	59	15	10
4ª Semana	397	62	15	10
5ª Semana	396	59	15	11

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	498	81	21	10
2ª Semana	531	81	20	14
3ª Semana	490	77	18	13
4ª Semana	494	76	19	13
5ª Semana	474	71	18	14

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***
01/abril	***02/abril***	***03/abril***	***04/abril***	***05/abril***
Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 56g	Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 76g	Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 74g	Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 36g	Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 82g
Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 77g	Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 83g	Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 98g	Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 52g	Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 93g
08/abril	***09/abril***	***10/abril***	***11/abril***	***12/abril***
Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 69g	Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 85g	Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 51g	Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 64g	Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 51g
Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 79g	Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 108g	Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 70g	Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 73g	Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 73g
15/abril	***16/abril***	***17/abril***	***18/abril***	***19/abril***
Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 56g	Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 58g	Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 72g	Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 58g	Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 54g
Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 77g	Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 61g	Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 96g	Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 77g	Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 72g
22/abril	***23/abril***	***24/abril***	***25/abril***	***26/abril***
Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 68g	Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 35g	Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 82g	Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 85g	Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 42g
Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 87g	Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 51g	Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 93g	Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 88g	Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 59g
29/abril	***30/abril***	***01/maio***	***02/maio***	***03/maio***
Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 52g	Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 62g	-	Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 54g	Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 69g
Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 72g	Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 78g	-	Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 55g	Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 79g

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