CARDÁPIO OFICINA DE APRENDIZAGEM*** – 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
Arroz Omelete de forno (muçarela, cenoura, tomate e cheiro verde) Salada de pepino	Arroz com cenoura ralada – Feijão Frango refogado com abobrinha e tomate	Arroz – Feijão Carne moída com cenoura e chuchu Maçã	Arroz com frango (filé de coxa e sobrecoxa, cenoura, abobrinha e tomate) Salada de alface Banana	Arroz Carne em cubos com abóbora 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
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
15/abril	16/abril	17/abril	18/abril	19/abril
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 Banana	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
22/abril	23/abril	24/abril	25/abril	26/abril
Arroz Ovos mexidos com cenoura, abobrinha, tomate e cheiro verde Maçã	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 com cenoura - Feijão Quibe assado Salada de pepino com tomate Mamão

5ª Semana Rotativo

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA- FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
29/abril	30/abril	01/maio	02/maio	03/maio
Arroz Carne moída (IQF) refogada com cenoura e chuchu Melancia	Arroz com brócolis Carne em cubos acebolada Abacaxi	**FERIADO** **DIA DO TRABALHO**	Arroz - Feijão Ovos mexidos com batata, cenoura, tomate e cheiro verde Salada de tomate e pepino	Arroz - Feijão Frango com batata Salada de acelga com cenoura

***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* – 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	387	58,7	15,4	10,4
2ª Semana	362	56,8	14,4	11,9
3ª Semana	394	56,7	17,5	10,8
4ª Semana	382	59,7	13,1	9,1
5ª Semana	344	46,7	14,2	11,1

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	505	76,6	19,0	13,8
2ª Semana	532	79,0	19,1	15,5
3ª Semana	488	69,6	21,3	13,7
4ª Semana	472	72,9	15,7	11,5
5ª Semana	474	72,5	15,5	13,3

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