

# CARDÁPIO FUNDAMENTAL INTEGRAL\*\*\* – MAIO/ 2024

Secretaria da  
Educação



1ª Semana do rotativo

<b>Refeição</b>	<b>CAFÉ DA MANHÃ</b>	<b>ALMOÇO</b>	<b>LANCHE DA TARDE</b>
<b>Horário sugerido</b>	<b>08:30</b>	<b>11:30</b>	<b>14:00</b>
<b>SEGUNDA-FEIRA</b>			
<b>06/maio</b>	Pão com manteiga Leite integral Melão	Arroz – Feijão Omelete de forno (muçarela, cenoura*, tomate* e cheiro verde) Salada de acelga Abacaxi	Arroz doce Maçã
<b>TERÇA-FEIRA</b>			
<b>07/maio</b>	Pão com requeijão Leite integral Maçã	Arroz com cenoura* ralada – Feijão Frango refogado com abobrinha e tomate* Salada de pepino* Melancia	Pão com carne em cubos desfiada ao molho Suco de abacaxi com maçã
<b>QUARTA-FEIRA</b>			
<b>08/maio</b>	Pão com manteiga Leite integral Mamão	Arroz – Feijão Carne moída com cenoura* e chuchu Macarrão parafuso ao sugo Salada de alface* Banana*	Torta de frango com legumes (tomate*, cenoura* ralada e cheiro verde) Suco polpa de manga com banana*
<b>QUINTA-FEIRA</b>			
<b>09/maio</b>	Pão com requeijão Vitamina de banana* com aveia	Arroz com frango (filé de coxa e sobrecoxa, cenoura, abobrinha e tomate) – Feijão Salada de escarola* Mamão	Vitamina de banana* e aveia Pipoca
<b>SEXTA-FEIRA</b>			
<b>10/maio</b>	Pão com manteiga Vitamina de banana*, mamão e maçã	Arroz – Feijão preto Carne em cubos com abóbora Salada de repolho Melão	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.

# CARDÁPIO FUNDAMENTAL INTEGRAL\*\*\* – MAIO/ 2024

Secretaria da  
Educação



2ª Semana do rotativo

<b>Refeição</b>	<b>CAFÉ DA MANHÃ</b>	<b>ALMOÇO</b>	<b>LANCHE DA TARDE</b>
<b>Horário sugerido</b>	<b>08:30</b>	<b>11:30</b>	<b>14:00</b>
<b>SEGUNDA-FEIRA</b>			
<b>13/maio</b>	Pão com manteiga Leite integral Maçã	Arroz – Feijão Ovos mexidos com batata, tomate* e cheiro verde Salada de acelga Melão	Cuscuz de atum (tomate*, cenoura* ralada e cheiro verde) Suco polpa de maracujá com banana*
<b>TERÇA-FEIRA</b>			
<b>14/maio</b>	Pão com requeijão Leite integral Melão	Arroz – Feijão Carne em cubos com mandioca* (processada) Salada de repolho Melancia	Pão com frango desfiado ao molho com tomate* Suco de abacaxi com maçã
<b>QUARTA-FEIRA</b>			
<b>15/maio</b>	Pão com manteiga Leite integral Banana*	Arroz – Feijão Pernil em cubos com batata Salada de alface* Abacaxi	Torta de carne moída (cenoura* ralada, abobrinha ralada, tomate* e cheiro verde) Suco de melancia
<b>QUINTA-FEIRA</b>			
<b>16/maio</b>	Pão com requeijão Vitamina de banana* com aveia	Arroz – Feijão Carne moída com vagem Beterraba cozida Salada de tomate* Maçã	Pão com requeijão Vitamina de banana*, mamão e maçã
<b>SEXTA-FEIRA</b>			
<b>17/maio</b>	Pão com manteiga Vitamina de banana*, mamão e maçã	Arroz – Feijão Isclas de frango refogado Creme de milho Salada de escarola Banana*	Flocos de milho Leite integral 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.

# CARDÁPIO FUNDAMENTAL INTEGRAL\*\*\* – MAIO/ 2024

Secretaria da  
Educação



3ª Semana do rotativo

Refeição	CAFÉ DA MANHÃ	ALMOÇO	LANCHE DA TARDE
Horário sugerido	08:30	11:30	14:00
<b>SEGUNDA-FEIRA</b>			
<b>20/maio</b>	Pão com manteiga Leite integral Melão	Arroz – Feijão Carne em moída (IQF) com chuchu e cenoura* Macarrão parafuso ao sugo Salada pepino* Maçã	Torta de muçarela com legumes (tomate*, cenoura* ralada, orégano e cheiro verde) Suco de abacaxi com maçã
<b>TERÇA-FEIRA</b>			
<b>21/maio</b>	Pão com requeijão Vitamina de banana*, mamão e maçã	Arroz integral com frango (filé de coxa e sobrecoxa) – Feijão Salada de repolho com cenoura* Abacaxi	Cuscuz de frango (tomate*, cenoura* ralada e cheiro verde) Suco de melancia
<b>QUARTA-FEIRA</b>			
<b>22/maio</b>	Pão com manteiga Leite integral Banana*	<i>Arroz – Feijão Tropeiro (feijão, farinha de mandioca, cenoura* ralada, tomate* picado e cheiro verde)</i> <i>Carne em cubos acebolada</i> <i>Salada de couve</i> <i>Mexerica*</i>	Pão com requeijão Vitamina de banana*, mamão e maçã
<b>QUINTA-FEIRA</b>			
<b>23/maio</b>	Pão com requeijão Vitamina de banana*, mamão e maçã	Arroz de forno (carne moída, cenoura*, vagem e muçarela) – Feijão Salada de alface* Banana*	Pão com patê de frango (com requeijão e cenoura* ralada) Suco polpa de maracujá com banana* Bolo de aveia, maçã e canela
<b>SEXTA-FEIRA</b>			
<b>24/maio</b>	Pão com manteiga Leite integral Mamão	Arroz – Feijão Frango com brócolis Purê de batata (batata flocada) Salada de escarola* Melancia	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.

# CARDÁPIO FUNDAMENTAL INTEGRAL\*\*\* – MAIO/ 2024

Secretaria da  
Educação



4ª Semana do rotativo

<b>Refeição</b>	<b>CAFÉ DA MANHÃ</b>	<b>ALMOÇO</b>	<b>LANCHE DA TARDE</b>
<b>Horário sugerido</b>	<b>08:30</b>	<b>11:30</b>	<b>14:00</b>
<b>SEGUNDA-FEIRA</b>			
<b>27/maio</b>	Pão com manteiga Leite integral Melão	Arroz – Feijão Ovos mexidos com cenoura* ralada, abobrinha ralada, tomate* e cheiro verde Salada de pepino* Abacaxi	Arroz doce Maçã
<b>TERÇA-FEIRA</b>			
<b>28/maio</b>	Pão com requeijão Leite Maçã	Arroz – Feijão preto Pernil em cubos acebolado Farofa (farinha de mandioca com cenoura* ralada, tomate* e cheiro verde) Salada de tomate* Melancia	Pão com frango desfiado ao molho Suco de melancia
<b>QUARTA-FEIRA</b>			
<b>29/maio</b>	Pão com manteiga Vitamina de banana* com aveia	Arroz – Feijão Frango com mandioca* (processada) Salada de repolho Maçã	Torta de carne moída (cenoura* ralada, abobrinha ralada, tomate* e cheiro verde) Suco polpa de manga com banana*
<b>QUINTA-FEIRA</b>			
<b>30/maio</b>	<b>FERIADO (CORPUS CHRISTI)</b>		
<b>SEXTA-FEIRA</b>			
<b>31/maio</b>	<b>PONTO FACULTATIVO</b>		

\*\*\*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 moída com tomate e tabule (trigo para quibe, pepino e tomate).

## CARDÁPIO FUNDAMENTAL INTEGRAL\*\*\* – MAIO/2024

Secretaria da  
Educação



	INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) FAIXA ETÁRIA 6-10 ANOS (20%)***			
	Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteína (g)	Lipídios (g)
<b>1ª Semana</b>	1216,6	179,0	43,0	39,0
<b>2ª Semana</b>	1211,7	186,8	42,4	35,3
<b>3ª Semana</b>	1282,6	193,2	46,1	38,9
<b>4ª Semana</b>	1171,90	182,50	39,10	33,60

\*\*\*Média semanal do cálculo nutricional do cardápio de fundamental (6 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.

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