

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


1ª Semana do rotativo

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA- FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
06/maio	07/maio	08/maio	09/maio	10/maio
Arroz – Feijão Carne moída (IQF) com cenoura* e chuchu Maçã	Arroz Carne em cubos com abóbora Salada de acelga	Arroz Frango com mandioca* (processada) Salada de alface* Banana*	Pão com requeijão Vitamina de banana*, mamão e maçã	Macarrão parafuso ao molho com frango desfiado e tomate* Melão

2ª Semana do rotativo

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA- FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
13/maio	14/maio	15/maio	16/maio	17/maio
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) Salada de repolho com tomate*	Arroz - Feijão Carne moída com berinjela, tomate* e muçarela Banana*	Arroz Estrogonofe de frango Batata salteada Salada de escarola*	Flocos de milho Leite Maçã

3ª Semana Rotativo

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA- FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
20/maio	21/maio	22/maio	23/maio	24/maio
Arroz Ovos mexidos com batata, cenoura* ralada e cheiro verde Salada de acelga	Galinhada (arroz, filé de coxa e sobrecoxa, milho, cenoura* ralada e cheiro verde) Salada de pepino* com tomate*	Arroz – Feijão Tropeiro (feijão, farinha de mandioca, cenoura* ralada, tomate* picado e cheiro verde) Carne em cubos acebolada Mexerica* 	Pão com patê de frango (com requeijão e cenoura* ralada) Suco polpa de maracujá com banana* Maçã	Polenta cremosa Carne moída ao molho com vagem Abacaxi

4ª Semana Rotativo

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA- FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
27/maio	28/maio	29/maio	30/maio	31/maio
Arroz Carne moída (IQF) com batata Salada de repolho	Arroz – Feijão preto Frango refogado com abóbora Melão	Macarrão parafuso ao molho com carne em cubos e cenoura* ralada Salada de alface*	FERIADO (CORPUS CHRISTI)	PONTO FACULTATIVO

*** 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.

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

Secretaria da
Educação



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) FAIXA ETÁRIA 6-10 ANOS (20%)				
	Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteína (g)	Lipídios (g)
1ª Semana	383,1	58,3	14,8	10,3
2ª Semana	368,8	57,6	14,6	9,0
3ª Semana	401,1	64,8	16,1	9,3
4ª Semana	367,3	52,0	14,0	11,0

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	488,9	74,8	18,7	12,9
2ª Semana	557,3	83,0	23,0	15,0
3ª Semana	521,0	83,0	19,0	13,0
4ª Semana	455,6	64,0	19,0	13,0

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
06/maio	07/maio	08/maio	09/maio	10/maio
Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 67,5 g	Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 35,6 g	Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 76,2 g	Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 50,1 g	Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 61,8 g
Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 86,8 g	Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 52,5 g	Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 101,6 g	Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 52,1 g	Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 80,5 g
13/maio	14/maio	15/maio	16/maio	17/maio
Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 79,7 g	Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 58,6 g	Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 34,4 g	Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 51,6 g	Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 61,5 g
Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 93,0 g	Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 81,7 g	Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 96,3 g	Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 73,4 g	Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 80,3 g
20/maio	21/maio	22/maio	23/maio	24/maio
Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 56,0 g	Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 35,5 g	Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 96,4 g	Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 69,5 g	Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 66,3 g
Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 78,0 g	Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 52,9 g	Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 120,0 g	Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 77,3 g	Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 85,5 g
27/maio	28/maio	29/maio	30/maio	31/maio
Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 48,7 g	Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 47,7 g	Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 59,9 g	Feriado	Ponto facultativo
Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 57,6 g	Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 66,0 g	Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 68,0 g	Feriado	Ponto facultativo

SECRETARIA DA EDUCAÇÃO/ SEÇÃO DE APOIO À ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
Rua Artur Calдини 211 – Jardim Saira – CEP 18085-050 – Sorocaba/SP – Fone: (15) 3228-9500/ 3228-9501 – alimentacaoescolar@sorocaba.sp.gov.br

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