

# CARDÁPIO OFICINA DE APRENDIZAGEM\*\*\* – MAIO/ 2024

Secretaria da  
Educação



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 Omelete de forno (muçarela, cenoura, tomate e cheiro verde) Salada de pepino	Arroz com cenoura ralada Frango refogado com abobrinha e tomate Maçã	Arroz – Feijão Carne moída com cenoura e chuchu Banana	Arroz com frango (filé de coxa e sobrecoxa) – Feijão Salada de escarola	Arroz Carne em cubos com abóbora Abacaxi

2ª Semana do rotativo

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA- FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
13/maio	14/maio	15/maio	16/maio	17/maio
Arroz – Feijão Ovos mexidos com batata, tomate e cheiro verde Salada de acelga	Arroz Carne em cubos com mandioca Melancia	Arroz Pernil em cubos com batata Salada de alface	Arroz - Feijão Carne moída com vagem Abacaxi	Arroz Isclas de frango refogado Creme de milho Maçã

3ª Semana Rotativo

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA- FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
20/maio	21/maio	22/maio	23/maio	24/maio
Macarrão parafuso ao molho com carne moída (IQF) com cenoura Melão	Arroz Carne em cubos com batata doce Salada de repolho	Arroz com frango (filé de coxa e sobrecoxa) - Feijão Banana	Arroz de forno (carne moída, cenoura, vagem e muçarela) Salada de escarola Maçã	Arroz - Feijão Frango com brócolis Purê de batata (batata flocada)

4ª Semana Rotativo

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA- FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
27/maio	28/maio	29/maio	30/maio	31/maio
Arroz - Feijão Ovos mexidos com cenoura, abobrinha, tomate e cheiro verde Salada de acelga Maçã	Arroz - Feijão Pernil em cubos acebolado Farofa (farinha de mandioca com cenoura ralada, tomate e cheiro verde)	Arroz Frango com mandioca (processada) Salada de alface	<b>FERIADO (CORPUS CHRISTI)</b>	<b>PONTO FACULTATIVO</b>

\*\*\*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.

	INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) FAIXA ETÁRIA 6-10 ANOS (20%)			
	Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteína (g)	Lipídios (g)
<b>1ª Semana</b>	353,0	49,0	15,0	10,0
<b>2ª Semana</b>	369,5	57,5	15,1	12,2
<b>3ª Semana</b>	393,7	56,8	17,5	10,7
<b>4ª Semana</b>	359,3	61,3	13,3	6,7

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)
<b>1ª Semana</b>	458,0	67,0	19,0	12,0
<b>2ª Semana</b>	477,5	77,6	19,4	14,2
<b>3ª Semana</b>	476,6	70,0	20,7	12,6
<b>4ª Semana</b>	462,8	81,9	16,5	7,4

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