

# CARDÁPIO PRÉ-ESCOLA – 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 – 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 <sup>1</sup>	Macarrão parafuso ao molho com frango desfiado e tomate* Melão
Informação nutricional <sup>2</sup>	Energia – 332 kcal	Carboidratos – 53g	Proteínas – 12g	Lípidios – 8g
Carboidrato/refeição <sup>3</sup> - 60g	Carboidrato/refeição <sup>3</sup> - 31g	Carboidrato/refeição <sup>3</sup> - 72g	Carboidrato/refeição <sup>3</sup> - 50g	Carboidrato/refeição <sup>3</sup> - 51g

## 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
Informação nutricional <sup>2</sup>	Energia – 347kcal	Carboidratos – 56g	Proteínas – 13g	Lípidios – 8g
Carboidrato/refeição <sup>3</sup> - 58g	Carboidrato/refeição <sup>3</sup> - 48g	Carboidrato/refeição <sup>3</sup> - 71g	Carboidrato/refeição <sup>3</sup> - 43g	Carboidrato/refeição <sup>3</sup> - 56g

## 3ª SEMANA DO ROTATIVO

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
20/maio	21/maio	22/maio - Dia do Tropeiro	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* 	Bisnaguinha com patê de frango (com requeijão e cenoura* ralada) Suco polpa de maracujá com banana* <sup>1</sup> Bolo de aveia, maçã e canela <sup>1</sup>	Polenta cremosa Carne moída ao molho com vagem Abacaxi
Informação nutricional <sup>2</sup>	Energia – 357 kcal	Carboidratos – 56g	Proteínas – 13g	Lípidios – 10g
Carboidrato/refeição <sup>3</sup> - 35g	Carboidrato/refeição <sup>3</sup> - 31g	Carboidrato/refeição <sup>3</sup> - 85g	Carboidrato/refeição <sup>3</sup> - 76g	Carboidrato/refeição <sup>3</sup> - 54g

## 4ª SEMANA DO 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*	<b>FERIADO (CORPUS CHRISTI)</b>	<b>PONTO FACULTATIVO</b>
Informação nutricional <sup>2</sup>	Energia – 294 kcal	Carboidratos – 42g	Proteínas – 12g	Lípidios – 7g
Carboidrato/refeição <sup>3</sup> - 33g	Carboidrato/refeição <sup>3</sup> - 50g	Carboidrato/refeição <sup>3</sup> - 42g		

<sup>1</sup> Preparações sem adição de açúcar. <sup>2</sup> Média semanal do cálculo nutricional do cardápio de pré-escola (4 a 5 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. <sup>3</sup> Informação disponível para alunos diabéticos que fazem contagem de carboidratos. Alunos com necessidades alimentares especiais serão atendidos de acordo com os protocolos de dietas especiais com adaptações deste cardápio. Este cardápio é de uso exclusivo das unidades escolares da Prefeitura de Sorocaba e conveniadas.

Horários sugeridos para oferecer o lanche: a partir das 9:30, para o período matutino, e a partir das 14:30, para o período vespertino.

\* Gêneros entregue pela Agricultura Familiar.