

CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL PARCIAL E EJA * – FEVEREIRO/ 2025**

Secretaria da
Educação



3ª SEMANA DO ROTATIVO

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA- FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
03/fevereiro	04/fevereiro	05/fevereiro	06/fevereiro	07/fevereiro
REUNIÃO DE EQUIPE	REUNIÃO DE PLANEJAMENTO	Flocos de milho Leite Maçã	Arroz com frango (filé de coxa e sobrecoxa) Salada de tomate	Macarrão parafuso ao molho com carne moída e cenoura ralada Melão

4ª SEMANA DO ROTATIVO

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA- FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
10/fevereiro	11/fevereiro	12/fevereiro	13/fevereiro	14/fevereiro
Arroz Carne moída (IQF) com batata e tomate Melancia	Arroz – Feijão Frango refogado com cenoura Salada de repolho	Arroz Carne em cubos com batata doce Salada de escarola Banana	Pão com requeijão Vitamina de banana, mamão e maçã	Macarrão parafuso ao molho com frango desfiado e cenoura ralada Abacaxi

5ª SEMANA DO ROTATIVO

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA- FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
17/fevereiro	18/fevereiro	19/fevereiro	20/fevereiro	21/fevereiro
Arroz – Feijão Ovos mexidos com cenoura ralada, abobrinha ralada e cheiro verde Salada de acelga	Macarrão parafuso ao molho com carne em cubos desfiada, cenoura ralada e tomate Maçã	Arroz com frango (filé de coxa e sobrecoxa) Salada de alface Banana	Pão com carne moída ao molho Suco abacaxi com maçã Melão	Arroz Frango refogado com cenoura Purê de batata

1ª SEMANA DO ROTATIVO

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA- FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
24/fevereiro	25/fevereiro	26/fevereiro	27/fevereiro	28/fevereiro
Arroz - feijão Carne moída (IQF) refogada com cenoura e chuchu Salada de repolho com tomate	Arroz Carne em cubos com abóbora Maçã	Arroz Frango com mandioca (processada) Salada de alface	Pão com requeijão e muçarela Suco de polpa de maracujá com banana Banana	Polenta cremosa Frango ao molho com abobrinha Melão

*** 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.

SAB
Sabrina Sponchiado Herdade
Nutricionista
CRN3-64481

	INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) FAIXA ETÁRIA 6-10 ANOS (20%)			
	Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteína (g)	Lipídios (g)
1ª Semana	357	55	13	10
2ª Semana	404	62	15	10
3ª Semana	399	61	15	11
4ª Semana	375	58	14	10

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	439	67	15	12
2ª Semana	508	77	19	14
3ª Semana	491	75	18	13
4ª Semana	484	75	18	13

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
03/fevereiro	04/fevereiro	05/fevereiro	06/fevereiro	07/fevereiro
-	-	Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 64g	Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 34g	Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 68g
-	-	Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 73g	Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 50g	Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 78g
10/fevereiro	11/fevereiro	12/fevereiro	13/fevereiro	14/fevereiro
Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 56g	Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 51g	Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 70g	Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 51g	Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 82g
Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 77g	Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 70g	Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 89g	Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 55g	Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 92g
17/fevereiro	18/fevereiro	19/fevereiro	20/fevereiro	21/fevereiro
Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 52g	Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 78g	Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 62g	Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 67g	Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 46g
Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 72g	Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 87g	Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 78g	Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 73g	Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 66g
24/fevereiro	25/fevereiro	26/fevereiro	27/fevereiro	28/fevereiro
Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 52g	Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 52g	Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 48g	Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 84g	Fund. 1 - Carboidrato/refeição - 55g
Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 72g	Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 68g	Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 73g	Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 87g	Fund. 2 - Carboidrato/refeição - 73g